SEPM TOP ventes

le magazine de la communauté MARMITON.ORG

N°54 JUILLET - AOÛT 2020

marmiton

BAR À PIZZAS !
Facile, économique ET EXPRESS

L'ÉTÉ EN BOCAL
15 conserves MAISON

En crème, tian et spaghettis
C'EST LA FÊTE À LA COURGETTE

200 IDÉES **recettes** estivales

L'ÉTÉ MADE IN MARMITON
LA CUISINE DES VACANCES

J'AI FAIM !
LES SUPER SALADES ultra complètes

UNE PETITE SOIF ?
NOS BOISSONS FRAÎCHES (sans alcool)

marmiton LA CUISINE DES VACANCES N°54 JUILLET - AOÛT 2020

ESP/ITGR/PORT.CONT : 5,50€, MAR : 54 MAD, TUN : 10 TND, DOM/S : 5,50€, TOM/S : 1000 XPF, CAN : 8,50$CAD

SUISSE : 8,10 CHF • BELGIQUE LUXEMBOURG : 5,50€

L 17976 - 54 - F: 4,50 € - RD

PORTO
CRUZ
Fresco.*
PORTO CRUZ
PORTO
CRUZ
DESDE 1887 SINCE
VIEILLI DANS NOS CHAIS À PORTO
TAWNY
ISSU DES MEILLEURS CRUS DE LA VALLÉE
DU DOURO ET VIEILLI DANS NOS CHAIS.
75 cl
19% vol.
Produce of Portugal
PORTO CRUZ se sert *frais accompagné de glaçons.
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

édito

JE MANGE MADE iN CHEZ MOi !

On profite de ce retour à la vie normale pour retrouver ses petits plaisirs « d'avant » comme flâner sur les terrasses des cafés ou manger dans son restaurant fétiche pour soutenir cette économie locale qui a tant souffert. Et si l'on soutenait aussi ce tissu local dans l'assiette ? On inaugure cet été 2020 en s'évadant sans bouger de chez soi, en donnant à notre cuisine des airs de vacances. Pour cela, nul besoin de se rendre à l'aéroport ou de prendre l'autoroute, il suffit de feuilleter Marmiton pour voyager aussi bien dans le Sud-Est que dans le Sud-Ouest, avec une escale dans l'Ouest.

Et pour s'approvisionner, on retrouve son quotidien tout en conservant certaines nouvelles habitudes prises pendant le confinement. On continue de pousser la porte de cette épicerie du coin qui nous a tant sauvé la mise et l'on achète encore les produits de ce producteur local dont on ignorait la présence si près de chez nous. À nous de leur tendre un peu plus la main après cette période étrange où ils n'ont cessé de réinventer leurs métiers pour remplir notre assiette, justement. À nous de créer de nouvelles habitudes de vie, par petites touches, pour privilégier le local et, surtout, l'humain.

Et cela tombe bien car **qui dit manger local, dit manger de saison !** Un engagement qui ne date pas d'hier chez Marmiton et auquel on croit plus que jamais pour demain.

C'est **repenser sa cuisine, sa manière de consommer** pour profiter au mieux de ce **qu'offre la nature** (et les champs voisins).

Pour savoir comment soutenir nos commerçants et restaurateurs, on fait un tour sur **www.marmiton.org/bellesinitiatives.**

Belle balade à nos côtés,

L'équipe Marmiton

PS : nous avons une pensée particulière pour les marchands de journaux qui ont fait un travail incroyable pour vous permettre de nous trouver en rayons quelles que soient les circonstances. **#JaimeMonMarchandDeJournaux**

marmiton

Marmiton, c'est vous, c'est nous, c'est

24 millions

de personnes réunies par amour de la cuisine maison, une communauté qui ne cesse de s'agrandir ;

c'est + de

73 000

recettes testées et approuvées,

c'est l'ambition d'une cuisine accessible à tous, c'est la promesse d'une conscience plus forte pour agir, chacun à son échelle, aujourd'hui et demain, en faveur d'une alimentation durable.

Source : Mediametrie// NetRatings – Audience Internet Global – France - décembre 2019 – Base : 15 ans et plus – Copyright Mediametrie// NetRatings - Tous droits réservés.

Melon de Cavaillon, l'été a du bon !

sommaire

marmiton 54

3 Édito
6 News
12 Rencontre avec Ludivine, alias Cook'kin
14 Quoi de neuf en rayons ?

ON ACHÈTE MALIN

16 Le melon de Cavaillon
18 Le crottin de Chavignol
20 Le piment d'Espelette
22 Le pruneau d'Agen
24 Les Label rouge spécial viandes
28 Le cornichon français fait de la résistance
30 Shopping pique-nique
32 Notre sélection de rosés

ON S'ORGANISE EN CUISINE

34 C'est la fête à la courgette
40 Les super salades, ultra complètes
46 Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? Avec le chef Yoni Saada
48 Les 10 indispensables pour le pique-nique

DOSSIER RECETTES

50 Les vacances made in Marmiton

On se surpasse en cuisine pour les copains ! Avec le chef Pierre Gagnaire

ON NOURRIT SA TRIBU

86 Le bar à pizzas
92 La recette à quatre mains
94 L'heure des boissons fraîches
98 Les lasagnes en 3 versions
100 Les cuissons lentes
102 6 glaces maison
104 Les recettes de Pierre Gagnaire

ON S'Y MET MAINTENANT

108 Le miel
110 La ferme auberge de Malice
114 Les herbes fines du jardin s'invitent dans les confitures
115 Les fromages AOP

ON DÉCOUVRE SANS BOUGER DE CHEZ SOI

118 Comme au Brésil
123 Le cumin, prenez-en de la graine

UNE PLACE POUR LE DESSERT ?

126 Conserves et confitures
144 Miam culture
142 Table des recettes

Ce numéro comporte un marque-page « Fruits et légumes de saison » jeté sur la totalité du tirage France et étranger.

C'est quoi, LE SKYR ?

Cette spécialité laitière islandaise a débarqué dans les rayons voilà quelques mois. Sa différence avec un yaourt classique ? Réalisé avec du lait écrémé (ou en partie écrémé) et davantage égoutté (il ne contient pas de petit-lait), le skyr est moins gras et plus protéiné : un bon point pour les sportifs ! En revanche, il n'est pas plus riche en calcium.

MADE IN ÉQUITABLE

La marque Ethiquable lance 4 variations de sablés à croquer en cas de petit creux ou pour le goûter : chocolat noir & fèves de cacao, chocolat noir & quinoa, miel & amande et sésame grillé. Les produits mêlent ingrédients qui viennent de loin – comme le cacao d'Haïti, les amandes de Tunisie, le sucre du Paraguay – et d'autres bien d'ici : du beurre de Lorraine, de la farine de Charente et des œufs du Gers.

Enquête
Le local & vous

45 %
des Français achètent des produits locaux ou de leur région.

39 %
optent pour des produits faits en France.

29 %
des produits qu'ils achètent sont bio.

Sondage Max Havelaar, mai 2020.

HUILE D'OLIVE, QUI L'EÛT CRU ?

Au même titre que les vins, voici que l'huile d'olive a son guide. Il faut dire qu'en quelques années, cette huile végétale, longtemps considérée comme un produit de base, a pris du galon. Variétés, techniques de récolte, maturité, ensoleillement, nature du sol… : on a découvert qu'elle pouvait être tout aussi complexe et exigeante que nos plus grands crus viticoles. Allez hop, on file feuilleter ce guide « Petit futé » pour tous les amateurs, qui est en prime offert en édition numérique !

NOUVEAU

Goûtez à la légèreté

La rencontre du thé infusé et des notes naturelles de fruits et de plantes, 70 % de sucre en moins* et sans édulcorant.

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

*Que la moyenne des boissons sucrées.

ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS RCS 404 90 7 941

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

CONNAISSEZ-VOUS LA CUISSON INVERSÉE ?

Il s'agit de faire cuire votre viande d'abord au four pour qu'elle atteigne une température précise à cœur, puis de la saisir dans une poêle en fonte chaude avec de la matière grasse jusqu'à une certaine température à cœur (selon la taille du morceau).

Pour écouler leurs invendus, les viticulteurs proposent de distiller leurs stocks de vin pour en faire du gel hydroalcoolique !

NOUVEAU CHOCOLAT

Les glaces Magnum, c'est notre péché mignon sur la plage ou après une salade estivale. Cet été, la marque lance une nouvelle référence couverte de rose, du chocolat ruby naturellement coloré qui cache une délicieuse crème glacée au chocolat blanc et un coulis de framboise. Les saveurs acidulées et la texture lactée du chocolat ruby sont pour le moins étonnantes. **Magnum Ruby, 3,99 € (4 x 90 ml), Magnum.**

Enquête

Les nouvelles habitudes post-confinement, ce que les Français font plus qu'avant :

20%

des personnes interrogées prennent désormais leurs repas en famille dans la cuisine.

36%

font plus de pâtisserie

19%

ont pris la décision de continuer de ne prendre que des repas complètement faits maison.

Alors hop, pour faire le plein d'idées recettes, on ne peut que leur conseiller Marmiton ;)

Sondage Datalicious, avril 2020.

LA FOLIE KOMBUCHA

Cette boisson pétillante à base de thé et naturellement fermentée voit son nombre de producteurs français se multiplier.
Les derniers-nés : Kyo kombucha (une nouvelle marque alsacienne), saveurs menthe, gingembre ou hibiscus, 2,80 € (33 cl en bouteille en verre recyclable et consignable), en supermarché.
Kali kombucha (élaboré dans le Rhône), saveurs nature, grenade ou citron, 2,90 € (33 cl). La marque vient même de lancer une bière de kombucha sans alcool, 2,95 € (33 cl). En magasin bio.

PANZANI

NOS SPAGHETTI, ILS ONT DEUX BONS CÔTÉS

Le premier...

C'est qu'ils sont capables de sauver votre dîner quand vos amis débarquent chez vous à l'improviste.

L'autre bon côté...

C'est qu'ils rémunèrent mieux les agriculteurs français à travers notre démarche Filière Blé Responsable Français.

En choisissant Panzani, vous vous engagez à nos côtés sur des contrats long terme avec les coopératives et leurs agriculteurs et à préserver un blé dur français d'une qualité exceptionnelle.

FILIÈRE BLÉ RESPONSABLE FRANÇAIS

PANZANI - SAS au capital de 3 585 180 - RCS LYON 961 503 422

PLUS D'ENGAGEMENT

Près de 600 entreprises ont rejoint le réseau 1% for The Planet et font chaque année le choix de reverser 1% de leur chiffre d'affaires à des associations de protection de l'environnement. Parmi elles, on trouve des marques telles que Jardin bio, La Boulangère bio ou les yaourts Vrai. Lutte contre la pollution par les plastiques, protection de la biodiversité… : les problèmes sont nombreux et les associations ont plus que jamais besoin de soutien financier. En faisant vos courses, visez donc ce petit logo bleu.

1% FOR THE PLANET

LE COME-BACK DES FIGOLU

Après avoir tiré leur révérence en 2015, ils reviennent ! On retrouve évidemment la figue au cœur des biscuits, et le reste des ingrédients est sans colorant, sans conservateur ni arôme ajouté. Leur retour avait notamment été réclamé par une pétition comptant plus de 10 000 signatures. Message reçu !

SILENCE, ÇA POUSSE !

Et si on remplaçait la coriandre, que l'on tente désespérément de faire pousser en pot sur notre balcon, par du rau ram (alias la coriandre vietnamienne) ? Aux saveurs similaires (quelques notes d'agrumes en plus), il se substitue bien à l'aromate classique, qui supporte très mal les fortes températures. On le plante dans un petit pot en n'oubliant pas de déposer un peu de compost au fond, pour l'aider à se développer. On fait des boutures avant l'automne car le rau ram résiste mal à l'hiver.

Sauve qui peut

Cette année encore, le cerisier a bien donné. Voire un peu trop ! Après avoir fourni les voisins, les amis, l'entourage, fait des clafoutis, des confitures, et même rempli le congélo, on en a encore par-dessus la tête ! Pour lutter contre le gaspillage trop fréquent dans ce genre de situation, Le Potager d'à côté nous permet de vendre le surplus de notre jardin. En quelques clics, on fait des heureux proches de chez nous. **Lepotagerdacote.fr**

CE QUI REND NOS PRODUITS SI DÉLICIEUX, C'EST QU'ILS SONT BIO, ÉQUITABLES ET FABRIQUÉS EN FRANCE.

ILS SONT ENGAGÉS DANS L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE DEPUIS 19 ANS.

CERTIFIÉ AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

• Nous produisons des produits Bio depuis 2001 déjà et proposons aujourd'hui 22 pains et viennoiseries biologiques.

ILS SONT INVESTIS DANS LE COMMERCE ÉQUITABLE FRANÇAIS.

CERTIFIÉ Agri éthique France COMMERCE ÉQUITABLE

• Nos pains et viennoiseries sont fabriqués avec de la farine de blé et des œufs issus du commerce équitable français, certifiés Agri-Ethique France.

• Nous garantissons, avec ce label, un revenu équitable et rémunérateur aux agriculteurs français, sur une durée minimum de 3 ans, pour favoriser la pérennité de leurs exploitations.

ILS S'ENGAGENT POUR L'ENVIRONNEMENT.

• Nous achetons de l'électricité verte (hydroélectrique et éolienne) Origine France garantie pour fabriquer nos produits à marque La Boulangère Bio.

1% FOR THE PLANET MEMBER

• Nous reversons 1% du chiffre d'affaires La Boulangère Bio à des associations porteuses de projets pour la préservation de l'environnement.

ILS SOUTIENNENT L'EMPLOI EN FRANCE.

• Nos sites de fabrication sont tous situés en France.

• Nos matières premières principales, blé et œufs Bio, proviennent exclusivement des exploitations de nos agriculteurs partenaires locaux.

La Boulangère & Co - SNC - RCS La Roche-sur-Yon 429081565 - Siège social : CS 40201 - 85140 Essarts en Bocage - Création : GLORYPARIS

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MAGERBOUGER.FR

La précision de la pâtisserie n'effraie pas Ludivine, qui partage ses recettes en images sur son compte Instagram. Du cannelé au paris-brest, on suit son évolution avec attention. Ça ne fait pas moins de deux ans qu'elle voit la vie en brioches.

L'INSTAGRAMMEUSE À SUIVRE

Comment est née ta passion pour la pâtisserie ?
J'ai toujours fait des gâteaux, d'abord en aidant ma mère et mes grands-mères, puis par moi-même. Mais mon voyage Erasmus à Édimbourg en 2017 a tout déclenché. Les pâtisseries françaises m'ont beaucoup trop manqué ! Dès mon retour, sur un coup de tête, je me suis mise à pâtisser sérieusement.

Quelle pâtissière es-tu ?
Celle qui conserve la tradition française. Contrairement aux tendances actuelles qui cherchent à tout réduire, je n'hésite pas à mettre la quantité de beurre ou de chocolat qu'il faut. La pâtisserie, c'est quelque chose de beau et de gourmand avant tout.

Quel avenir espères-tu pour ton compte Instagram ?
Déjà, je ne pensais pas gagner autant en compétences, que ce soit au niveau du réseau social ou de la pâtisserie, et j'en suis très reconnaissante. Mon compte est avant tout synonyme de partage. Le vrai projet serait de réussir à ouvrir mon propre salon de thé ou café avec mon cousin, d'ici cinq ans environ.

La pâtisserie-phare de l'été ?
La tarte aux fraises, sans hésitation, avec une vraie crème pâtissière vanillée et quelques feuilles de menthe en décoration sur les fruits.

Un incontournable de ton livre de recettes ?
Maintenant que je maîtrise plutôt bien le feuilletage, j'ai pris goût à la réalisation du mille-feuille. Disons que c'est mon classique un peu plus technique. Sinon, les cookies aux pépites de chocolat sont un basique qui fonctionne toujours.

La recette que tu réalises les yeux fermés ?
Le fondant au chocolat. Avec surtout beaucoup de beurre et beaucoup de chocolat.

La recette que tu rêves de réussir ?
J'ai fini par approcher du but récemment, mais le saint-honoré me donne du fil à retordre. Il n'est pas encore parfait et mérite d'être retravaillé un petit peu, je suis très perfectionniste.

FICHE D'IDENTITÉ

- Ludivine, alias Cook'kin, 22 ans.
- Master 1 de communication et management.
- CAP pâtisserie en candidat libre 2020.
- Angers depuis toujours.
- Instagram depuis janvier 2018.

news marmiton

#ENSEMBLE EN CUISINE

Plusieurs fois par semaine, on vous propose sur notre page Facebook de suivre une recette présentée par un chef, un blogueur ou un marmiton en temps réel. Vous aurez la liste de courses en amont et pourrez ainsi réaliser la recette en même temps. Vous pouvez même vous inscrire pour ne pas manquer le rendez-vous (et dans tous les cas, la vidéo restera disponible pour la regarder au moment de votre choix).

ON VOUS FACILITE LA VIE

Chaque semaine, retrouvez sur Marmiton un menu de la semaine et sa liste de courses associée pour vous permettre de gagner du temps en cuisine. Durant l'été, certains menus seront thématiques pour vous permettre de vous évader du bout de votre fourchette. Restez connectés :)

LES RECETTES DONT VOUS ÊTES LE HÉROS

Passionné de cuisine, vous adorez partager vos réalisations ? Pour voir votre vidéo publiée sur nos réseaux sociaux comme de nombreux autres marmitons, n'hésitez pas à nous écrire sur hello@marmiton.org, nous nous ferons un plaisir de vous guider. À vos claviers !

PETITS PLATS EN ÉQUILIBRE x MARMITON

Nous sommes fiers d'être associés à l'émission TV « Petits plats en équilibre », présentée par Laurent Mariotte quotidiennement sur TF1 depuis le 25 mai à 12 h 50. Vous pourrez même, dans certaines émissions, retrouver des astuces de marmitons !

IETC ORANGINA SCHWEPPES FRANCE SAS – RCS Nanterre B 404 907 941 – CAPITAL SOCIAL 446 036 924 €

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ – WWW.MANGERBOUGER.FR

QUAND L'ESPAGNE S'INVITE AU FRIGO

Le gaspacho marque son retour, et nos papilles au passage, avec de nouvelles saveurs inédites. Si les légumes du Sud sont toujours au cœur de la recette de base, elle est désormais enrichie de purée de pêche, d'abricot ou de pastèque, le tout relevé d'herbes aromatiques.
Gazpacho, 1,99 € (25 cl) et 3,19 € (75 cl), Innocent.

Quoi de neuf en RAYONS ?

QUAND LA CHIPS ENVIE LA GALETTE...

La plus bretonne des chips arbore les rayures façon marinière et twiste sa recette version galette de sarrasin. Croustillante, elle est aussi suffisamment épaisse pour être tartinée, dippée ou encore émiettée en topping sur une salade.
La chips de sarrasin, 3 saveurs au choix : sel de Guérande, 3,39 € ; forestière ou chèvre, 3,49 € (le sachet de 120 g), Bret's.

Parce que l'on y fait une bonne partie de nos achats, que les marques ne cessent de se réinventer, on vous présente, dans chaque numéro, les produits qui arrivent en supermarchés. Par Margot Dobrska

BOUQUET DE SAVEURS

Mamie Nova se maintient à la pointe de la tendance avec ses Fleur de yaourt. Un mariage ingénieux entre fruits et fleurs pour nous offrir de nouvelles sensations gustatives. **Fleur de yaourt, 3 références, citron thé noir bergamote, fruits rouges fleur de sureau, poire saveur sakura, 1,60 € (2 x 115 g), Mamie Nova.**

APÉRO À CROQUER

O.K., on ne renonce pas totalement à nos cacahuètes mais on en profite quand même pour picorer d'autres saveurs plus surprenantes. Et cela tombe bien, N.A !, connu pour ses petites pâtes de fruits saines lance un Crisp'Bean des petits biscuits salés, sans gluten, et soufflés à base de haricots rouges.
Crisp'Bean finement salé ou pesto, 1, 69 € (50 g), N.A !

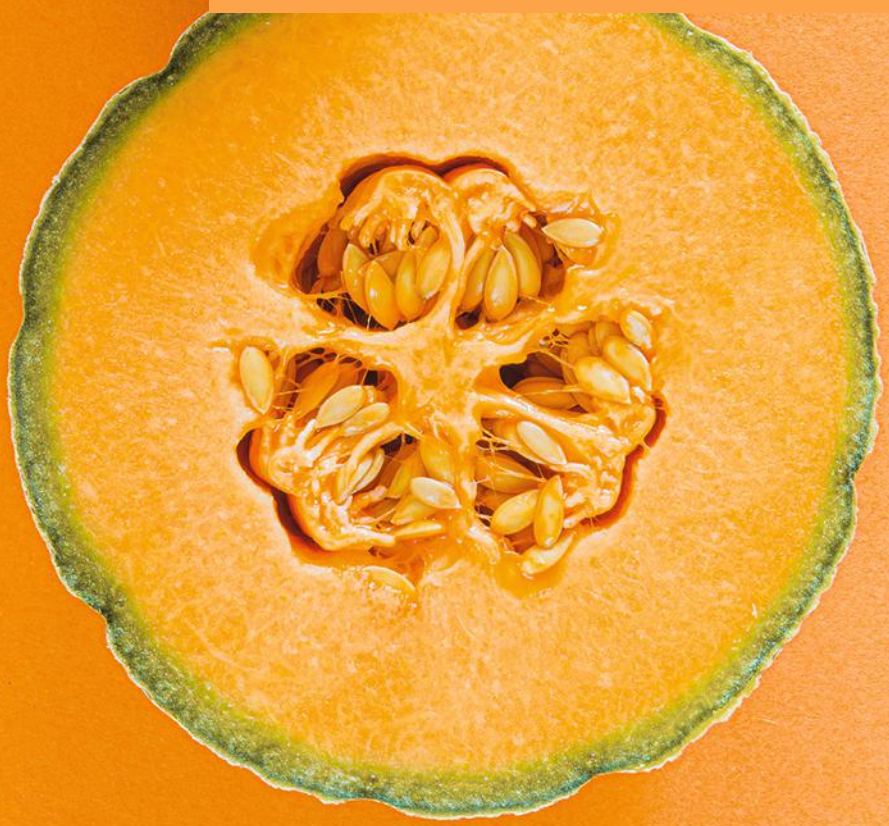
L'HEURE DE L'APÉRO

On a déniché pour vous une gamme composée de 6 nouvelles références d'olives à picorer et de tartinables pour varier les plaisirs avec des saveurs gorgées du soleil de la Méditerranée.
Olives grecques, différents assaisonnements, tapenades et houmous, à partir de 2,49 €, Puget.

ON ACHÈTE MALIN

• des produits bons et sains •

MELON DE CAVAILLON, l'été a du bon !



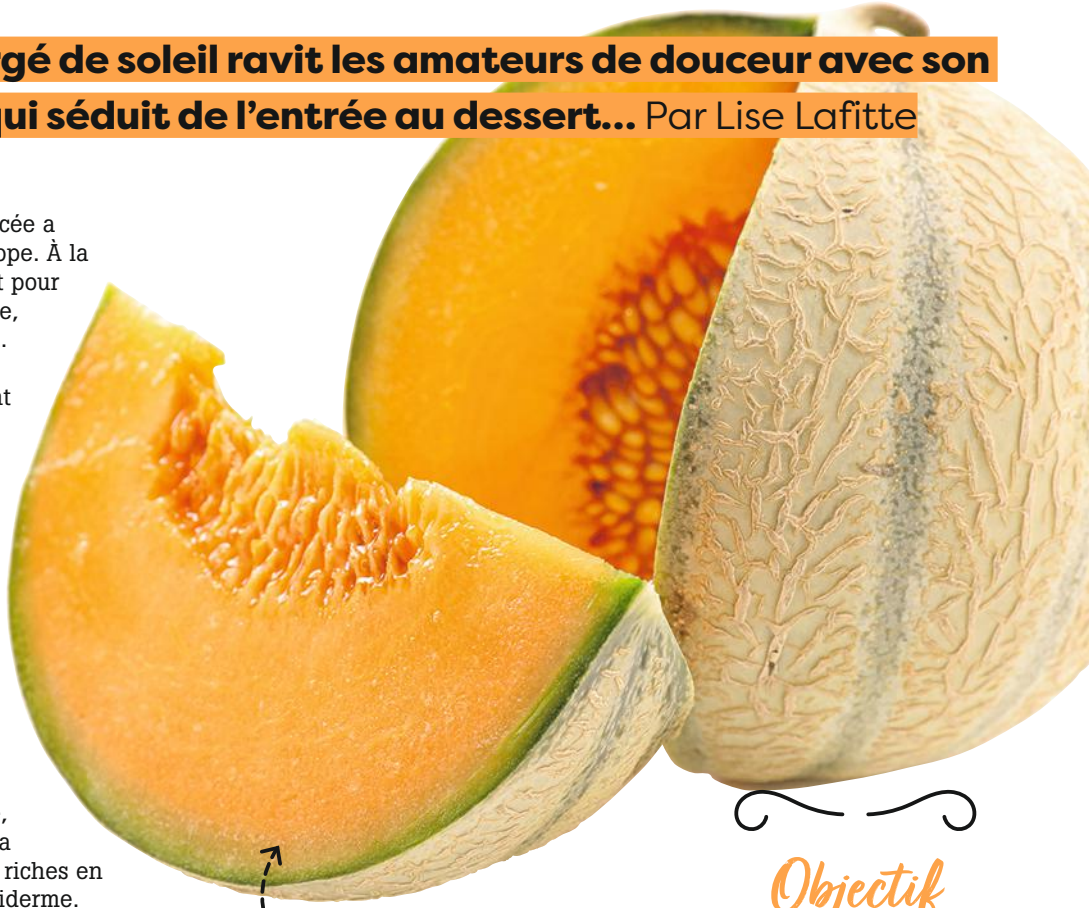
On retient

SA PLEINE SAISON : de juin à septembre

SA CONSERVATION : une fois ouvert, pas plus de deux jours au frigo pour que son odeur ne devienne pas désagréable !

PRIX MOYEN : 3,50 € à la pièce

Ce légume-fruit gorgé de soleil ravit les amateurs de douceur avec son goût frais et sucré qui séduit de l'entrée au dessert… Par Lise Lafitte



ON SE LA RACONTE

Originaire d'Afrique, cette cucurbitacée a rapidement fait le bonheur de l'Europe. À la Renaissance, les moines la cultivent pour les papes à Cantalupo, près de Rome, qui l'emmènent avec eux à Avignon. Le sud-est de la France devient son bastion. Les premiers melons étaient moins sucrés et se consommaient plus volontiers comme un légume, alors que son évolution vers un goût plus doux lui confère aujourd'hui un statut de fruit.

SES BONS CÔTÉS NUTRITION

Constitué d'eau à 90 %, il a beau être sucré, il n'en reste pas moins très modéré côté calories (41 kcal pour 100 g). Un petit plaisir gourmand concentré en fibres, en potassium, manganèse, zinc et vitamine C, pour se donner la pêche. Il reste un des fruits les plus riches en bêtacarotène, très apprécié par l'épiderme.

ON LE CHOISIT AVEC SOIN

Vos cinq sens en action… Son parfum doit rester enivrant sans être trop lourd. Il possède une écorce souple, sans meurtrissure apparente. Quant à sa chair onctueuse et bien juteuse, elle est d'un joli jaune orangé qui caractérise ce melon de type charentais. Son poids est un bon indicateur : plus il est lourd, plus il sera sucré. Une craquelure au niveau du pédoncule et de la peau indique qu'il est arrivé à maturité.

ON LE CUISINE

Que serait un été sans une tranche de melon et de jambon cru, accompagnée d'un dé de porto ? Ce roi du sucré-salé invite à la créativité dans son assiette. Son jus est un élixir, son sorbet rafraîchissant, sa confiture une gourmandise, son alliance avec les fruits rouges ou la pêche un Graal. Son sucre doux caramélise pour mieux se fondre dans les salades, en accord parfait avec la feta, le concombre, la tomate, le chèvre ou l'avocat. Il accompagne les viandes grillées avec goût, en se sublimant avec une pincée de poivre ou de curry.

BON À SAVOIR

Récupérez les graines pour les déguster grillées à l'apéro, après les avoir lavées et séchées.

LE SAVIEZ-VOUS ? Des livres contre des melons… Alexandre Dumas était un fondu de ce fruit exquis. Il a donc fait un échange de culture à culture en faisant don à la bibliothèque de Cavaillon de la totalité de ses œuvres publiées, en contrepartie d'une rente viagère de douze melons par an.

Objectif IGP

Le melon de Cavaillon a beau être l'un des plus populaires auprès des consommateurs, il ne possède pas encore son label. Son Indication géographique protégée (IGP) devrait arriver cet été. En attendant, une marque « Melon de Cavaillon » est obtenue par les adhérents du syndicat des Maîtres Melonniers de Cavaillon, qui respectent une charte précise.

CROTTIN DE CHAVIGNOL, le roi du toast

PLUS DE 11 MILLIONS DE CHAVIGNOL SONT COMMERCIALISÉS CHAQUE ANNÉE.

Incontournable des tartines de chèvre chaud, on ne fait qu'une bouchée de cette gourmandise fromagère de Sancerre.

ON SE LA RACONTE

Le Chavignol, originaire de la région Centre, doit son nom à un petit village près de Sancerre, dans le Berry. Ce joyau du terroir, fabriqué exclusivement à partir du lait cru de chèvres de race alpine, obtient son AOC en 1976, et son AOP en 1996. Quant au mot « crottin », il provient du terme berrichon « crot » qui signifie « trou » et qui désignait le lieu au bord des rivières où les femmes se retrouvaient pour laver leur linge. Près des crots, la terre argileuse a permis de réaliser les moules à fromage.

ON LE RECONNAÎT SUR LES ÉTALS

Populaire, ce petit fromage rond un peu bombé et aplati sur le dessus se repère au premier coup d'œil. Sa croûte fine et fleurie revêt une couverture blanche ou bleue. Quant à sa pâte, à la fois ferme et fondante, blanche ou ivoire, elle provoque en bouche un feu d'artifice de saveurs boisées et de noisette.

ON SORT DES SENTIERS BATTUS

Il s'échappe volontiers des plateaux de fromage pour se fondre en petits dés sur les tartines, les quiches, les cakes, bricks ou gratins, ou se mêler à la crème pour composer une sauce onctueuse. Doré au four sur une tranche de pain, accompagné d'une salade et de quelques lardons, c'est un régal. Pour révéler sa saveur, on le fait mariner dans l'huile avec des herbes ou des épices et on ose les accords sucrés avec la pomme ou la betterave, les fruits secs ou les noix.

ON L'AFFINE À LA MAISON

Achetez des fromages à différents stades d'affinage et terminez la maturation à la maison pour en avoir plus longtemps à disposition. Pour obtenir un crottin sec, retirez l'emballage et placez-le au réfrigérateur sur une assiette. Retournez-le tous les deux jours jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Le vin qui va bien

Un accord gagnant, en restant sur le même terroir, avec un sancerre blanc qui révèle tout l'arôme du chèvre. Un pouilly-fumé ou un saint-véran sauront également sublimer subtilement le chavignol.

On retient

Sa taille : cylindre de 4 à 5 cm de diamètre

Son poids moyen : 60 g

Son affinage : 10 jours minimum

CHEZ HERTA®, QUAND ON ENLÈVE LE NITRITE, ON LE FAIT AVEC BEAUCOUP DE GOÛT.

Depuis 2017, Herta vous propose la première gamme de jambon «Conservation Sans Nitrite»* : garanti sans sels nitrités, sans nitrite et sans nitrate d'origine végétale. Et grâce à un procédé unique mettant en œuvre des extraits végétaux et antioxydant, il ne s'oxyde pas et conserve son bon goût de jambon cuit ainsi que sa belle couleur rose.

Le goût des choses simples. Herta

*1ère marque distribuée en grandes surfaces au niveau national.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR - WWW.MANGERBOUGER.FR

HERTA S.A.S. 311 043 194 RCS MEAUX. Noisiel. ®Marque enregistrée, utilisée en accord avec le propriétaire de la marque. Suggestion de présentation.

On retient

Sa conservation :
la poudre se garde au sec et au frais, à l'abri de la lumière et se consomme rapidement après ouverture. Quant à la corde, elle se place dans un endroit bien aéré.

Prix moyen :
6,50 € le pot de poudre de piment, 12 € encordés frais (20 piments minimum).

FRAIS OU SEC, LE PIMENT SUR CORDE S'UTILISE EN LANIÈRES DANS LES PLATS, OU RÉDUIT EN POUDRE.

LE PIMENT D'ESPELETTE, trésor du Pays basque

LE SAVIEZ-VOUS ?
C'est la seule épice française à bénéficier d'une AOP.

Un soupçon de piquant dans vos recettes… Voilà une épice à distiller en alchimiste sur vos plats pour agiter subtilement vos papilles. Par Lise Lafitte

ON SE LA RACONTE

Il est l'emblème de la culture basque et pourtant, cette épice est originaire d'Amérique du Sud. Elle s'implante dans la commune d'Espelette au XVIe siècle en s'adaptant au climat du terroir. D'abord utilisé pour ses vertus médicinales, le condiment rejoint vite les assiettes pour mettre de la couleur et du goût dans les recettes traditionnelles.

SES BONS CÔTÉS NUTRITION

Un concentré de bienfaits grâce à la capsaïcine qu'il contient, un puissant antioxydant qui lui confère son piquant. Ce composé joue les antidouleurs en contribuant à libérer des endorphines dans le corps, les hormones de bien-être. Il participe également à augmenter la sensation de satiété.
Le piment d'Espelette contient aussi de la vitamine C qui va booster l'immunité, du fer, du manganèse, des vitamines B6 et E.

ON LE CHOISIT AVEC SOIN

Ce condiment d'un beau rouge vermillon se décline sous trois formes. Le plus souvent, on le trouvera en poudre de couleur brun orangé, obtenue par broyage. Il peut aussi se présenter encordé sur une ficelle alimentaire, frais ou sec, généralement d'août à octobre.

C'EST SA FÊTE ! Depuis 1968, le village d'Espelette met le piment à l'honneur dans une fête qui ne manque pas de piquant. Deux jours pour célébrer la gastronomie basque en compagnie de producteurs locaux. L'occasion pour la Confrérie du piment d'Espelette d'introniser de nouveaux membres. En 2020, la fête du piment se déroulera, en principe, les 24 et 25 octobre.

ON LE CUISINE

Au quotidien, la poudre de piment d'Espelette peut se substituer au poivre pour se glisser dans vos plats, particulièrement avec la viande, dans les quiches, les omelettes, les grillades, les soupes, mais aussi les sauces, les marinades… La dose idéale ? Une cuillerée à café. Le piment encordé aura tendance à être plus fort et il servira en plus d'élément de décoration. Mais l'alliance originale et subtile se fait avec le sucré. Les Basques ont réalisé l'union sacrée du chocolat et du piment d'Espelette. Une explosion de saveurs en bouche ! En compote de fruits, le mariage est subtil. Mélangé au lait de coco, au yaourt ou à la crème fraîche, il donne une densité gustative intense.

L'échelle de Scoville

Pour établir son classement, Wilbur Scoville préparait une solution de piment frais entier réduit en purée mélangé avec de l'eau sucrée. Lorsque la sensation de brûlure disparaissait, la valeur de la dilution servait de mesure à la force du piment.

UNITÉS SCOVILLE

1-100
Poivron

1500-2000
Piment d'Espelette

2 500-8 000
Piment jalapeño

5 000-16 000
Poivre blanc, poivre noir

40 0000
Piment de Cayenne

50 000
Piment oiseau

60 000
Piment tabasco

100 000
Piment habanero

577 000
Piment habanero Red Savina

1 001 304
Bhut Jolokia

1 569 300
Carolina Reaper

3 180 000
Pepper x

PRUNEAU D'AGEN, l'or noir d'Aquitaine

On retient

Prix moyen : 3,50 € pour 150 g

Sa conservation : après ouverture, il se garde quelques jours dans une boîte étanche au frigo pour préserver son moelleux.

PARFAITE PAUSE GOURMANDE POUR LES SPORTIFS, IL S'IMPOSE AUSSI DANS L'ASSIETTE.

LE BON GESTE

Pour redonner du moelleux à un pruneau déshydraté, plongez-le quelques minutes dans de l'eau frémissante à laquelle vous pourriez ajouter une épice pour lui apporter plus de goût.

Ce trésor du terroir nécessite un savoir-faire minutieux pour obtenir une prune séchée à la chair onctueuse, qui se déguste nature ou se fond dans les recettes en plaisir gourmand... Par Lise Lafitte

ON SE LA RACONTE

On doit sa naissance à l'ingéniosité des moines bénédictins de l'abbaye de Clairac, dans la vallée du Lot, qui ont eu la brillante idée, au XII[e] siècle, de greffer un prunier local avec un plant de prunier de Damas pour créer une nouvelle variété à la peau fine, joliment bleu mauve : la prune d'Ente, dont le séchage est à l'origine du célèbre pruneau d'Agen.

FRUIT DU SUD-OUEST

Agen est la ville qui lui est spontanément accolée, pourtant, son Indication géographique protégée (IGP), acquise depuis 2002, s'étend à tout le Lot-et-Garonne et aux départements limitrophes. Sur les 40 000 tonnes produites en France chaque année, 96 % sont issus de la zone IGP.

ON LE CHOISIT AVEC SOIN

Les fruits doivent être bien noirs, brillants et posséder un aspect moelleux qui se confirmera à la dégustation. Privilégiez les pruneaux vendus avec leur noyau. Ils se conserveront d'autant mieux et auront plus de saveur. Il existe plusieurs calibres, définis par deux chiffres qui indiquent le nombre minimum et maximum de fruits contenus dans 500 g. Comme pour les huîtres, plus les chiffres sont grands, plus le fruit est petit.

LE PRUNEAU FAIT SON SHOW Depuis 2005, la ville d'Agen en a fait sa star dans un festival qui dure trois jours, la dernière semaine d'août. L'occasion de déguster la récolte de l'année en profitant des concerts à l'affiche.
Plus d'infos sur Grandpruneaushow.fr

ON LE CUISINE

S'il enchante les desserts, des compotes aux clafoutis, sans oublier le célèbre far breton qui se dégustera avec un cidre doux, il reste l'ingrédient indispensable dans les recettes sucrées-salées, pour octroyer une douceur onctueuse aux plats mijotés avec de la viande, comme un tajine au poulet, un lapin sauté ou un rôti de porc.

Ses atouts nutrition

Très apprécié des sportifs pour une pause énergétique, le pruneau est surtout le champion toutes catégories pour résoudre les problèmes de transit. Il tient son super pouvoir laxatif de ses fibres. Plus calorique que la prune (253 kcal contre 49 kcal pour 100 g), à cause de sa teneur en sucre, il est également plus concentré en fer, magnésium et vitamine E pour un délicieux cocktail d'énergie.

C'EST BON POUR NOUS

LE LABEL ROUGE

un feu vert pour choisir sa viande !

C'est un logo qui nous est, à tous, très familier. Rien d'étonnant à cela, puisqu'il concerne à ce jour 427 produits de grande consommation, dont les trois quarts sont attribués à des produits carnés. À l'heure où on nous encourage à manger moins de viande, mais de meilleure qualité, peut-on réellement s'y fier ? Par Céline Roussel

LE LABEL ROUGE, C'EST QUOI ?

Il s'agit d'un label officiel géré par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. Il fonctionne sous l'égide de l'Inao (Institut national de l'origine et de la qualité), tout comme les certifications AOP (Appellation d'origine protégée), IGP (Indication géographique protégée), STG (Spécialité traditionnelle garantie) et le label Agriculture biologique. On doit sa création à une poignée de producteurs de volailles qui, en 1960, entament des démarches pour faire reconnaître un mode d'élevage traditionnel et la qualité gustative qui en découle, dans un contexte d'industrialisation de l'agriculture. De leur persévérance naîtront les premiers labels agricoles, ancêtres du Label rouge, dès 1965. L'affichage du logo Label rouge ne devient obligatoire qu'en 1983. Et, aujourd'hui comme à l'époque, la promesse de ces deux mots reste la même, celle d'une qualité supérieure.

UN SOCLE D'EXIGENCES MINIMUM

« Ainsi, le Label rouge ne peut être délivré qu'aux produits qui, du fait de leur mode de production ou de fabrication, présentent une qualité supérieure, en comparaison avec des produits similaires dits courants », explique Frédéric Grosso, responsable du Label rouge pour l'Inao. Pour prétendre à ce label, les viandes doivent donc répondre à un certain nombre de critères formant un socle de garanties minimales. « Ces exigences se déclinent en fonction des filières. Mais d'une façon un peu générale, les viandes Label rouge sont issues de races sélectives. Un bœuf Label rouge, par exemple, ne peut pas provenir d'une race laitière. Il existe pour chaque animal une durée de vie obligatoire. Pour un poulet Label rouge, l'âge minimum d'abattage est ainsi de 81 jours, contre 38 jours pour un poulet élevé en batterie », développe notre expert. L'alimentation fait l'objet de nombreuses attentions, avec une teneur en céréales minimum selon les animaux, et parfois un taux de matières grasses contrôlé (voir page suivante). Au niveau des conditions d'élevage, un espace minimal de vie par animal est requis, et un accès à l'extérieur est obligatoire pour les animaux Label rouge fermiers. Aucun traitement médicamenteux ne peut par ailleurs être administré à un animal moins de 10 jours avant son abattage. « Les antibiotiques ne sont toutefois pas interdits sous le Label rouge. Lorsqu'un animal est malade, il est de la responsabilité de l'éleveur de le soigner. Si cela doit se faire à moins de 10 jours de son abattage, soit il est écarté de la filière Label rouge, soit la date de son départ à l'abattoir est repoussée », ajoute Frédéric Grosso.

Élevé sous la mère

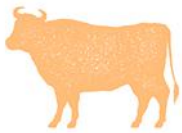
Les veaux Label rouge sont allaités par leur mère ou une mère « adoptive », ou encore biberonnés au lait naturel pendant 3 à 6 mois, quand les veaux courants sont nourris de lait reconstitué et abattus à l'âge de 8 mois.

AUTANT DE CAHIERS DES CHARGES QUE DE LABELS ROUGES

À ce socle s'ajoute ensuite un cahier des charges différent pour chaque produit, qui augmente encore le degré d'exigences (voir page suivante). Toutes les filières Label rouge sont en outre soumises à des contrôles réguliers, destinés à vérifier que la supériorité gustative est toujours au rendez-vous.
La contrepartie, c'est bien évidemment le prix qui peut être jusqu'à 20 % plus élevé que celui d'un produit courant. « Un écart qui se justifie, rappelons-le, par l'ensemble des efforts fournis par les producteurs, que ce soit au niveau de l'alimentation ou des installations pour les animaux », conclut Frédéric Grosso.

Notre expert : *Frédéric Grosso, responsable du pôle Label rouge à l'Inao.*
Sources : *Inao, conditions de production communes en Label rouge.*

POUR S'Y RETROUVER
entre les viandes Label rouge et les autres

	VIANDES	Alimentation	Durée de vie	Conditions d'élevage
	Poulet fermier Label rouge	• 75 % de céréales minimum • Moins de 6 % de MG	• 81 jours minimum	• 11 poulets au m² • Accès extérieur obligatoire (2 m² par poulet)
	Poulet courant	Pas d'exigence	• 38 jours	• 23 poulets au m², pas d'accès à l'extérieur
	**Bœuf Label rouge**	• Liée au cycle stabulation/pâturage • Pas d'urée ou de produits d'origine animale • Mesure prochainement homologuée : sans OGM ou huile de palme	• 28 mois minimum et 120 mois maximum pour les femelles, 30 mois minimum pour les mâles	• 5 mois minimum en prairie, abris obligatoires pour les périodes de pâturage • Litière végétale • Nettoyage des bâtiments une fois par an
	Bœuf courant	• Pas d'obligation de pâturage + présence d'OGM possible	• Pas de limite d'âge	• Pas d'obligation de pâturage, de litière végétale ni de nettoyage des bâtiments
	Agneau Label rouge	• Nourri au lait maternel par tétée au pis (agneau A), nourri au lait maternel avec complémentation (B), ou nourri au pis au moins 60 jours (C)	• Moins de 50 jours (A), moins de 80 jours (B) entre 210 et 240 jours (C)	• L'agneau reste, de la naissance à l'abattage, chez le même éleveur. • Selon la classe de l'agneau (A, B ou C) : de 0, 3 m² à 0,5 m² par animal, et de 1,1 m² à 1, 5 m² pour l'agneau et la brebis
	Agneau courant	• Lait reconstitué autorisé avec alimentation complémentaire possible après 20 jours	• Moins de 12 mois	• Pas d'obligation de maintien chez le même éleveur, bâtiments en état
	Porc Label rouge **(à noter que 50 % du porc Label rouge part dans la fabrication de charcuterie)**	• 60 % minimum de grains de céréales et produits dérivés • 30 % maximum de graines et fruits oléagineux et grains de légumineuses et produits dérivés. Farines de viande, d'os, de plume, de sang de manioc, ou de patate douce interdites	• 182 jours minimum	• 120 % de la surface réglementaire (ex. : 1, 2 m² pour un porc de 110 kg) • Accès à l'extérieur pour un porc Label rouge « fermier »
	Porc courant	• Présence de protéagineux (soja) plutôt de l'ordre de 35 %, farines animales interdites	• 170 jours en moyenne	• Surface réglementaire (ex. : 1 m² par porc de 110 kg)

Le Moulin de mon Père

Spécialiste des huiles végétales biologiques

Bio

@Anne Bergeron

Révélez le chef qui est en vous !

Le Moulin de Mon Père, installé en Provence,
propose des huiles biologiques de qualité, avec une très grande variété
pour vous permettre créativité et originalité dans vos recettes

AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE

lemoulindemonpere.fr

Suivez-nous!

ON ACHÈTE MALIN

LE CORNICHON français fait de LA RÉSISTANCE

Une poignée d'irréductibles agriculteurs français résiste encore et toujours aux sirènes de la mondialisation. Parmi eux, la famille Jeannequin, qui a la culture de cette plante ancrée dans les gènes. Par Marine Couturier

Depuis leur petit village de Chemilly-sur-Yonne, en Bourgogne, ils font sortir de terre un cornichon 100 % français en s'inscrivant dans une démarche d'agriculture raisonnée. « Cela fait quatre générations que nous faisons du cornichon et nous sommes les derniers à produire et à conditionner sur place », avance fièrement Henri. Dans les années 50, son grand-père, Marc, fournissait une conserverie locale rachetée ensuite par le groupe Amora-Maille. Pendant plusieurs décennies, la culture du cornichon a tenu une place de choix dans le département, qui a compté jusqu'à 35 producteurs. Mais cette période faste n'a pas duré. « Dans les années 90, l'industriel a commencé à s'approvisionner en Inde où le climat chaud et humide permet de récolter deux à trois fois par an. En 2009, ils ont fermé toutes leurs usines en France », raconte Henri Jeannequin. Le coup est rude, mais pas question pour son père, Florent, de renoncer : attaché à son terroir, il continue à maintenir sa production en revendant les cornichons frais à des intermédiaires. Henri rejoint son père en 2012 et crée sa propre marque. Son nom, Maison Marc, est un hommage au grand-père. « Nous avons d'abord fait appel à un prestataire pour la mise en bocaux puis nous avons monté notre propre conserverie sur le terrain de notre ferme en 2015. »

TROUVER CORNICHON À SON BOCAL

La famille Jeannequin a jeté son dévolu sur une vieille variété de cornichons. « Nous nous adaptons au produit, et pas l'inverse. Le plus important est qu'il soit beau, croquant et bien vert, ensuite on s'arrange pour le conditionnement », explique Henri. Mais avant d'en arriver là, le cornichon a d'abord connu une première vie en plein champ, au cœur de cette exploitation de 12 hectares dont il est le produit-phare. Semée au début du mois de mai sur un sol travaillé au fumier de vache, la plante s'épanouit au soleil sans herbicide ni insecticide. Après un désherbage à la main en juin, la récolte – elle aussi entièrement manuelle – s'étend de début juillet à la fin du mois d'août. Aussitôt ramassé, le légume prend la direction de la conserverie où il est débarrassé des fleurs et des feuilles avant d'être calibré et conditionné dans des bocaux, sans ajout de conservateurs. « Nous produisons essentiellement des cornichons fins et extra fins [la dénomination dépend de leur taille, NDLR] que nous plongeons dans un mélange de vinaigre, eau, sel, sucre, graines de moutarde, grains de poivre et estragon. Les gros cornichons, aussi appelés malossols, sont préparés à la russe avec de l'aneth, de l'ail et des feuilles de laurier. » D'autres déclinaisons sont proposées mais une constante reste : le goût de l'authentique. « La recette est la même que celle de nos grands-parents, la seule différence est qu'on la fait à plus grande échelle. »

> IL FAUT ARRÊTER DE TOUT MISER SUR LE VOLUME ET PLUTÔT FAVORISER LA QUALITÉ ET LES CIRCUITS COURTS

UN ENGAGEMENT FORT

Une fois conditionnés, les cornichons et leurs bocaux sont acheminés dans plus de 1 300 points de vente en France : épiceries fines, magasins Bio c'Bon, fromagers, bouchers… La grande distribution ? Henri Jeannequin ne veut pas en entendre parler. « Avec Maison Marc, on travaille pour nous en faisant du haut de gamme et c'est comme cela que l'on se démarque. Il faut arrêter de tout miser sur le volume et plutôt favoriser la qualité et les circuits courts. » En lutte contre la standardisation des produits alimentaires, l'agriculteur se bat aussi pour alerter les consommateurs face au mensonge du « made in France » : « Ce n'est pas parce qu'un produit est estampillé "français" qu'il l'est réellement. Certaines marques conditionnent en France des cornichons produits en Inde et apposent le drapeau tricolore sur l'étiquette. Forcément, ça trompe. » Preuve de leur excellence, les cornichons 100 % français de Maison Marc se retrouvent sur les tables de chefs réputés comme Anne-Sophie Pic, Cyril Lignac, Yves Camdeborde ou Guillaume Gomez, qui officie dans les cuisines de l'Élysée. Et si, vous aussi, vous vous laissiez tenter ?

En chiffres

300 000 BOCAUX de 250 g sont produits chaque année sur l'exploitation.

MAISON MARC propose 5 gammes pour ses cornichons : extra fins, fins, aigre-doux, basilic et malossol.

Les cornichons sont ramassés **60 JOURS** après avoir été semés et la récolte dure autant de temps.

5 ASTUCES POUR L'UTILISER EN CUISINE

1. Changez du quotidien en préparant un velouté à base de cornichons frais et d'un peu de pomme de terre et d'oignon.
2. À la mode de l'Oncle Sam, panez les gros cornichons avec un mélange de farine, épices cajuns, origan et basilic séchés et faites-les frire. Accompagnez-les d'une mayonnaise maison épicée.
3. Dans une sauce gribiche, pour manger avec une bonne viande grillée.
4. Pour donner du peps à vos rillettes de thon, glissez-y quelques cornichons finement hachés.
5. En accompagnement d'une bonne salade de tomate avec un poivron et du céleri-branche.

BOIRE LA VIE EN VERT

Biodégradables sans pour autant être dépourvus de style, les gobelets en bambou Great and Green nous aident à partager de bons moments sans produire aucun déchet. Un coup d'eau en rentrant et ils sont prêts pour la prochaine sortie.

Assortiment 2 gobelets Great and Green, 2,99 €, Maisons du monde.

À L'ABRI

Les couverts sales dans le sac, on déteste ça ! On opte alors pour un set complet, facile à emporter grâce à son pochon en coton. En bambou, ces couverts sont d'une légèreté inégalée tout en respectant l'environnement.

Set de couverts en bambou, 9,95 €, Nature et découvertes.

FACILE À VIVRE

La pause café se prend désormais dans une tasse réutilisable. Le Mug to Go se replie sur lui-même pour se glisser facilement dans n'importe quel sac sans prendre de place. Hermétique, il ne laisse passer aucune goutte.

Mug to Go, 12,90 €, Lekué

DÉJEUNER SUR L'HERBE

Parfait pour les soirées ensoleillées, le pique-nique est le rendez-vous clé de l'été pour partager un moment convivial. Finis les couverts et gobelets à usage unique, cette année, on s'équipe responsable ! Par ici la vaisselle réutilisable, les serviettes en tissus et autres objets durables, bons pour la planète. par Mélissa Cruz

UN REPAS SANS TACHE

Pour éviter l'accident de la goutte de mayo qui tombe, on s'équipe de serviettes personnalisables pour toute la famille. S'essuyer la bouche n'aura jamais été aussi stylé.

Serviette de table en lin à personnaliser, 14 €, Nahen.fr

TOUT-EN-UN

On est sûrs de ne plus rien oublier grâce à ce panier complet pour 4 personnes. Il contient le nécessaire de couverts mais aussi de quoi assaisonner nos salades, ouvrir notre bouteille de vin…

Panier en osier complet Trocadéro, 126 €, Les Jardins de la comtesse.

TOUT GARDER AU FRAIS

Pour conserver la fraîcheur plus longtemps, la poche extérieure de ce sac isotherme permet de glisser des poches de gel en toute discrétion. Facile à transporter, il nous offre 10 heures de fraîcheur.

Sac isotherme Calista, 19,95 €, Nature et découvertes.

L'Andalousie bouge avec l'Europe

Les olives d'Espagne

un concentré de bienfaits

L'été, on a souvent envie de profiter d'un apéro dînatoire… sans pour autant délaisser sa santé. Cela tombe bien, l'olive, verte ou noire, a plus d'un argument dans son pot pour être la compagne de nos soirées ensoleillées.

On ne compte plus les aliments que l'on grignote presque machinalement à l'heure de l'apéro… ce que l'on regrette aussitôt en réalisant qu'ils n'ont aucun bénéfice pour l'organisme. Et si l'on misait tout sur l'olive ? Elle est déjà bien moins calorique que les traditionnels biscuits apéritifs, comme les chips, avec environ 150 kcal pour 100 g.

LE BON VS LE MAUVAIS GRAS

Avec l'olive, on peut réconcilier plats plaisirs et calories saines ! Elle est riche en gras mono-insaturé qui, contrairement au gras polyinsaturé, aide à la lutte contre le cholestérol. Plus précisément, elle est composée à 75 % d'acide oléique, qui n'est que du bon gras. C'est d'ailleurs à ce titre que l'huile d'olive est l'une des stars du régime méditerranéen, plébiscité justement pour son apport en « bon gras ».

UN VRAI COUP DE BOOST

Les olives, plus particulièrement les noires, sont riches en fer, lequel aide au transport, via le sang, de l'oxygène vers les organes. En consommer aiderait aussi à augmenter la production de glutathion dans le sang, une protéine qui favorise l'énergie.

UN GRIGNOTAGE MALIN

Toujours grâce à nos acides gras mono-insaturés, elles aident réguler son appétit. On réduit donc notre sensation de faim tout en apportant des bons nutriments à notre corps. Autre point bonus ? Leur haute teneur en polyphénols, un composé qui serait précieux pour lutter contre le « stress oxydatif » – rien à voir avec nos angoisses, c'est une réaction provoquée sur notre corps par les radicaux libres.

Crème de faisselle aux olives vertes d'Espagne

Recette EXPRESS

10 MIN préparation | **4** personnes

- 1 échalote
- ½ botte de ciboulette
- 1 gousse d'ail
- 500 g de faisselle
- 100 g d'olives vertes d'Espagne Manzanilla dénoyautées
- une vingtaine de gressins
- 5 cl d'huile d'olive
- 3 cl de vinaigre de vin rouge
- 3 pincées de sel fin
- 3 tours de moulin à poivre

1 Préparez la crème : égouttez la faisselle, épluchez et émincez l'échalote. Épluchez, hachez l'ail et ciselez la ciboulette. Hachez grossièrement les olives vertes d'Espagne Manzanilla dénoyautées. Dans un saladier, mélangez-les avec la faisselle, l'échalote, l'ail, la ciboulette, le vinaigre et l'huile d'olive, puis salez et poivrez.

2 Au moment de servir, dressez la faisselle dans des petits récipients et trempez des biscuits (type gressins) dedans pour déguster.

OLIVES ESPAGNE

Junta de Andalucía

UNION EUROPÉENNE
Fonds européen de développement régional

NICOLAS EDWIGE, YETI STUDIO/ADOBESTOCK

DES ROSÉS gourmands

Pas de repas d'été sans un bon rosé… Pour sortir des sentiers battus, suivez notre sélection. Par Florent Leclercq

ALPILLES ROMANIN 2019

Château Romanin. Assemblage subtil de grenache (50 %), counoise, cabernet sauvignon et syrah, élevé lentement sur lies, il libère les arômes d'une corbeille de fruits l'été, fraise et groseille, abricot et pêche. En bouche, il se montre vif et harmonieux, ample et long, avec un fruité persistant et une jolie pointe iodée, tout en élégance. **13 €.**

LE CIDRE AUSSI

Le cidre rosé connaît un éclatant succès depuis une dizaine d'années. Élaboré à partir de variétés à chair rouge, il offre une riche palette aromatique, où des notes de fruits exotiques et de fruits rouges se mêlent à la pomme. Moins sucré qu'un doux et plus acidulé qu'un brut, il accompagne au mieux fruits de mer et desserts.

EN BONNE COMPAGNIE

Dès l'apéritif avec antipasti et charcuteries fines, puis sur des tapas et, bien sûr, les desserts aux fruits.

BEAUJOLAIS-VILLAGES Rosé des Gones 2019 Franck Chavy. Ce pur gamay délivre un bouquet intense de fraises écrasées et framboises fraîches. La bouche fruitée, entre gourmandise et vivacité, séduit aussi par son équilibre et sa longueur. Il s'épanouit à l'apéritif, sur des tapas, salades ou barbecues. **7 €.**

ROSÉ DE PINOT NOIR Petit Bourgeois 2019 Famille Bourgeois. Vinifié à maturité en rosé, le pinot noir fait des merveilles. Celui-ci, élaboré à Sancerre, est gourmand, débordant de petits fruits rouges, avec de subtiles notes d'épices douces. Idéal sur des salades composées, un poulet froid ou un dessert de fruits. **9 €.**

CÔTES-DE-PROVENCE Première 2019 Figuière. Tiré de grenache, mourvèdre et cinsault, il montre un nez riche et fruité et une bouche ample et fraîche aux notes de fraises et de poivre, avec une belle finale épicée et iodée. Harmonieux et charmeur, il épouse au mieux crustacés, poissons crus, viandes blanches et plats légèrement relevés. **15,40 €.**

SAINT-MONT Château les Bois Mathieu 2019 Plaimont. Cet assemblage de cabernet sauvignon, tannat, pinenc et cabernet franc, avec 10 % de petit courbu blanc, se révèle floral et fruité au nez, harmonieux, frais et ample en bouche. Rosé de table, il s'apprécie sur des poissons grillés aux herbes, des légumes d'été, des sushis… **15 €.**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé

15 RECETTES
avec notre liste de courses

Circuit court, offres spéciales au marché ou dans votre grande surface… Il est souvent plus économique d'acheter en quantité. Voici une liste de courses à base de légumes, fruits de saison et fromages frais pour réaliser 15 recettes (10 plats et 5 desserts) pour moins de 80 euros.

Tian de légumes **p. 34**

Pâtes à la crème de courgette **p.35**

Nids de courgettes **p. 38**

Tian de pomme de terre **p. 51**

Moules marinières **p. 62**

Palet breton **p. 63**

Far breton **p. 64**

BOUCHERIE & CHARCUTERIE
900 g de bœuf haché
2 tranches de rostello

POISSONNERIE
4 l de moules

FRUITS ET LÉGUMES
21 courgettes (environ 5 kg)
8 aubergines
2 kg de tomates
600 g de pommes de terre
500 g d'abricots
500 g de pruneaux
8 poivrons rouges et verts
9 oignons rouges et jaunes
1 branche de céleri
1 laitue
2 échalotes
1 citron vert
2 étoiles de badiane

CRÈMERIE
19 œufs
120 g de cream cheese
1 boule de mozzarella
4 tranches de cheddar
1 sachet de parmesan râpé
1 pâte à pizza

BOULANGERIE
4 buns

DANS MON PLACARD
Ail, olives, cornichons, herbes aromatiques, épices, purée de tomate, beurre, lait, sucre, huile, amandes effilées et en poudre, gousse de vanille, farine, levure, Maïzena, pâtes (fusilli), pignons, chapelure, cubes de bouillon, vin blanc, sauce burger.

Moules farcies gratinées **p. 56**

Ratatouille niçoise **p. 72**

Rouleau d'aubergine à la tomate **p. 70**

Tarte amandine aux abricots **p. 77**

Churros **p. 79**

Hamburger à l'américaine **p. 83**

Crème catalane **p. 87**

Pizza au rostello et aux olives **p. 89**

LA COURGETTE et ses meilleures recettes !

Adoptez le batch cooking façon Marmiton. On profite jusqu'au bout des produits de saison, ici la courgette à la chair généreuse et au prix modeste. On la cuisine en 5 façons avec des idées secondaires pour la sublimer avec d'autres stars de l'été, et toujours sans gaspiller. Par Laura Jonneskindt et Juliette Romance

TIAN DE LÉGUMES

25 MIN PRÉPARATION | 50 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **3** tomates
- **3** petits poivrons rouges
- **3** oignons
- **3** courgettes vertes
- **2** courgettes jaunes
- **2** aubergines
- **2** gros poivron vert
- **1 bouquet** de thym citron
- **250 g** d'olives noires
- **12 cl** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préchauffez le four à 190 °C.** Émincez les courgettes, aubergines, tomates, poivrons et oignons épluchés en rondelles fines.

2 **Dans le plat,** alternez 1 tranche de courgette verte, 1 anneau de poivron rouge, 1 tranche d'aubergine, une rondelle d'oignon, 1 tranche de courgette jaune, 1 anneau de poivron vert, 1 tranche d'aubergine, 1 rondelle d'oignon, 1 tranche de tomate, 1 tranche de courgette jaune. Recommencez en disposant chaque groupe de légumes en quinconce pour un effet esthétique.

3 **Intercalez les olives,** puis arrosez de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Parsemez de thym effeuillé. Couvrez le plat de papier sulfurisé beurré et enfournez pour 30 minutes. Retirez le papier et poursuivez la cuisson 20 à 30 minutes.

LE BON RÉFLEXE

Pour sauter la case « cuisson » choisissez des courgettes très jeunes (et donc plus petites en calibre), elles sont plus tendres et peuvent se savourer crues.

CRÈME DE COURGETTE

3 MIN PRÉPARATION | POUR 4 PERSONNES

3 courgettes cuites à la vapeur
2 gousses d'ail hachées
8 feuilles de menthe
120 g de cream cheese
Sel et poivre

1 Mixez tous les ingrédients, salez et poivrez au goût.

LE CREAM CHEESE

Mettez 8 yaourts dans un linge en coton, fermez-le et suspendez-le au-dessus d'un saladier sans qu'il touche le fond. Réservez au frais une nuit. Ensuite, mettez le tout (environ 240 g) dans un bol filmé et conservez au frais.

PÂTES À LA CRÈME DE COURGETTE

5 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON | POUR 4 PERSONNES

1 jeune courgette
600 g de pâtes gigli (ou de fusilli)
1 c. à soupe de pignon
2 c. à soupe d'huile d'olive
Crème de courgettes (ci-dessus)
Sel et poivre

1 Torréfiez les pignons 1 minute dans une poêle à sec sur feu moyen. Coupez la jeune courgette en dés. Faites cuire les pâtes al dente comme indiqué sur le paquet. Égouttez-les, puis ajoutez les dés et la crème de courgettes, l'huile d'olive, les pignons, du sel et du poivre.

2 Replacez sur le feu 2 minutes en mélangeant et servez aussitôt.

Retrouvez d'autres recettes sur www.marmiton.org/courgette

DOUX COMME UN OIGNON

Pour atténuer le goût parfois relevé des oignons, faites-les blanchir, entiers, 5 minutes dans de l'eau bouillante (gardez l'eau pour une prochaine cuisson de pâtes ou autre).

CHAPELURE À LA NOISETTE

- **200 g** de pain sec
- **180 g** de noisettes torréfiées
- **6 c. à soupe** de graines de pavot
- **3 c. à soupe** de sarriette sèche

Coupez le pain sec en morceaux puis mixez-les avec le reste des ingrédients en chapelure assez fine.

OIGNONS FRITS

20 MIN PRÉPARATION | **2 MIN** CUISSON

- **2** petits oignons (ou le reste des oignons du tian)
- **4 c. à soupe** de lait
- **100 g** de chapelure à la noisette
- **2 c. à soupe** de farine semi-complète

1 Pelez et coupez les oignons en rondelles fines puis séparez les anneaux. Trempez-les tour à tour dans la farine, le lait, puis la chapelure. Plongez-les 1 à 2 minutes dans un bain de friture. Déposez-les sur du papier absorbant. Salez au moment de servir.

SALADE DE COURGETTES

10 MIN PRÉPARATION | **POUR 4** PERSONNES

- **2** courgettes vertes
- **2** courgettes jaunes
- **10 feuilles** de basilic
- **150 g** de feta
- **1 c. à soupe** de graines de pavot
- **2 c. à soupe** d'huile de sésame
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de moutarde forte
- **1 c. à soupe** de vinaigre balsamique blanc
- Sel et poivre

1 Taillez les courgettes en spaghettis à l'aide d'un spiralizeur (ou râpe à mains). Fouettez la moutarde avec le vinaigre puis ajoutez les deux huiles. Salez et poivrez.

2 Assaisonnez les spaghettis de légume avec la vinaigrette. Parsemez de feta, de graines de pavot et ajoutez du basilic.

LA BONNE IDÉE

Pour une version complète, ajoutez du riz à la salade et apportez une touche d'acidité en ajoutant une pointe de citron dans la vinaigrette.

LA TECHNIQUE DE LAURA

Coupez les aubergines en tranches d'environ 5 mm pour qu'elles soient à la fois croustillantes et tendres à cœur.

AVEC LE RESTE DE TIAN

TARTINE D'AUBERGINE GRATINEE

10 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **8 rondelles** d'aubergine (ou le reste de celles du tian)
- **2** tomates
- **1 gousse** d'ail pelée
- **10 feuilles** de basilic
- **2 c. à soupe** de graines de courge
- **100 g** de tome de brebis
- **120 g** de cream cheese
- **4 tranches** de pain de campagne
- Sel et poivre

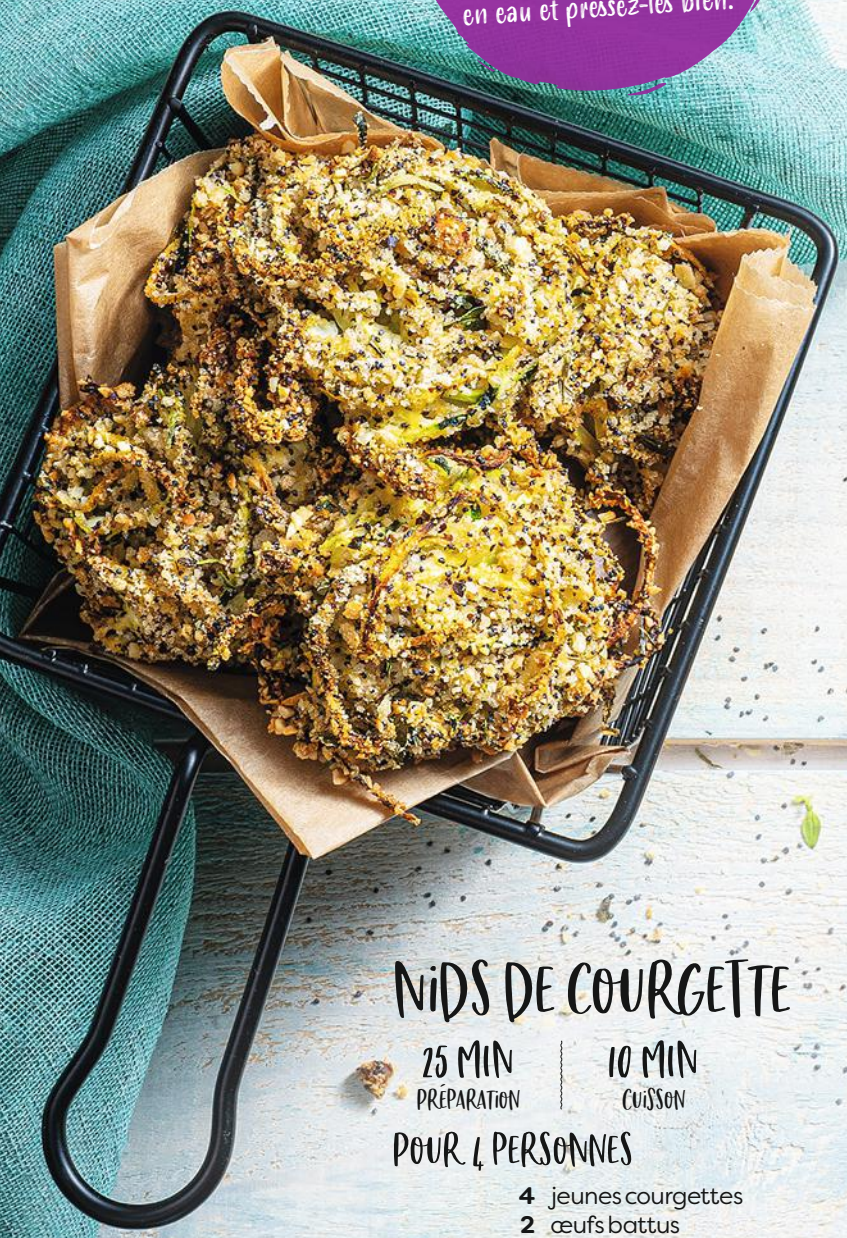
1 **Faites précuire les rondelles** d'aubergine à la poêle 3 minutes de chaque côté sur feu moyen avec un filet d'huile d'olive.

2 **Coupez les tomates** en tranches. Taillez le fromage en lamelles. Préchauffez le four à 200 °C.

3 **Toastez le pain,** frottez-le avec la gousse d'ail. Tartinez les tranches de cream chease, répartissez les rondelles de tomate puis d'aubergine, les lamelles de fromage de brebis et les graines de courge. Salez et poivrez. Enfournez 8 à 10 minutes.

LE BON RÉFLEXE

Si vos courgettes ne sont pas très fermes, faites dégorger les spaghettis (salés) 1 à 2 heures pour réduire leur teneur en eau et pressez-les bien.



NIDS DE COURGETTE

25 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **4** jeunes courgettes
- **2** œufs battus
- **100 g** de chapelure à la noisette
- Sel et poivre

1 Taillez les courgettes en spaghettis à l'aide d'un spiralizeur (ou râpe à mains). Façonnez de petits nids en tassant bien. Trempez-les dans l'œuf battu puis la chapelure. Faites cuire 10 à 15 minutes à 180 °C.

AVEC LE RESTE DE FETA ET DE CHAPELURE

FÉTA GRILLÉE

10 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **200 g** de feta
- **100 g** de chapelure à la noisette

1 Coupez la feta en cubes. Roulez-les dans la chapelure. Faites-les cuire 10 minutes à 180 °C (en même temps que les nids de courgette).

LA BONNE IDÉE

Pour encore plus de gourmandise, faites revenir la feta dans une poêle chaude, avec un peu d'huile d'olive et de miel.

MELON PHILIBON

GOURMETS de FRANCE
LAUREAT

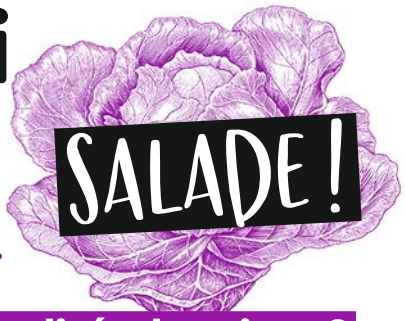
DEPUIS 1957
PHILIBON
Le goût de l'origine

CHEZ VOTRE PRIMEUR
#ConsommezFrançais

www.philibon.com

©EGentils - alegria-communication.com

La pause de midi C'EST TOUTE UNE SALADE !



Moins envie de cuisiner, mais de profiter des crudités de saison ? L'été est le moment idéal pour déjeuner de salades complètes, légères et équilibrées. Par Juliette Romance

LES STARS

- **Riz, pâtes ou taboulé :** la bonne idée ? Les préparer la veille avec des crudités râpées et des légumes. Ces ingrédients rendent une eau (parfumée) et les céréales ne seront pas sèches, sans surcharger la salade en huile.
- **César :** une valeur sûre si on a la main légère sur le parmesan et la sauce (remplacez une partie de l'huile par de la crème light). Enrichissez-la de crudités de saison et d'une portion de légumineuse.
- **Bowls :** vegan, hawaïen ou barbecue bowl, ces formules multi-ingrédients sont idéales pour faire un repas complet. Mais attention à l'assaisonnement traditionnel, souvent sucré… Remplacez sucre, miel ou sauce soja sucrée par du jus de fruits.

LES PLUS LÉGÈRES

- **Légumes de saison poêlés :** associés à du chèvre frais, des jeunes pousses et les premiers fruits rouges.
- **Assiette vapeur :** blanc de poulet, légumes semoule de blé, le tout cuit à la vapeur. On ajoute crudités (carottes, radis) et dés de pommes. Ultra light si on assaisonne subtilement.
- **Salade marine :** ceviche ou tartare de poisson, crevettes grillées, filets de maquereaux (en conserve ou fraîchement poêlés), ces aliments savoureux sont aussi diététiques. On les complète de légumineuses ou pommes de terre rôties au four, tomates cerise…

LES ASSAISONNEMENTS

- **Base laitage :** on fait infuser des herbes ciselées dans de la crème légère chaude, du lait de coco tiède ou du yaourt. Mixé, le mélange se substitue à l'huile dans une vinaigrette traditionnelle.
- **Base fruitée :** on remplace l'huile par du jus de fruits maison et avec la pulpe. On peut ajouter une cuillerée de houmous ou de la purée d'amandes (non sucrée) pour épaissir.

SALADE AU POULET MARINÉ ET CRUDITÉS

15 MIN PRÉPARATION | 6 MIN CUISSON | 2 H REPOS

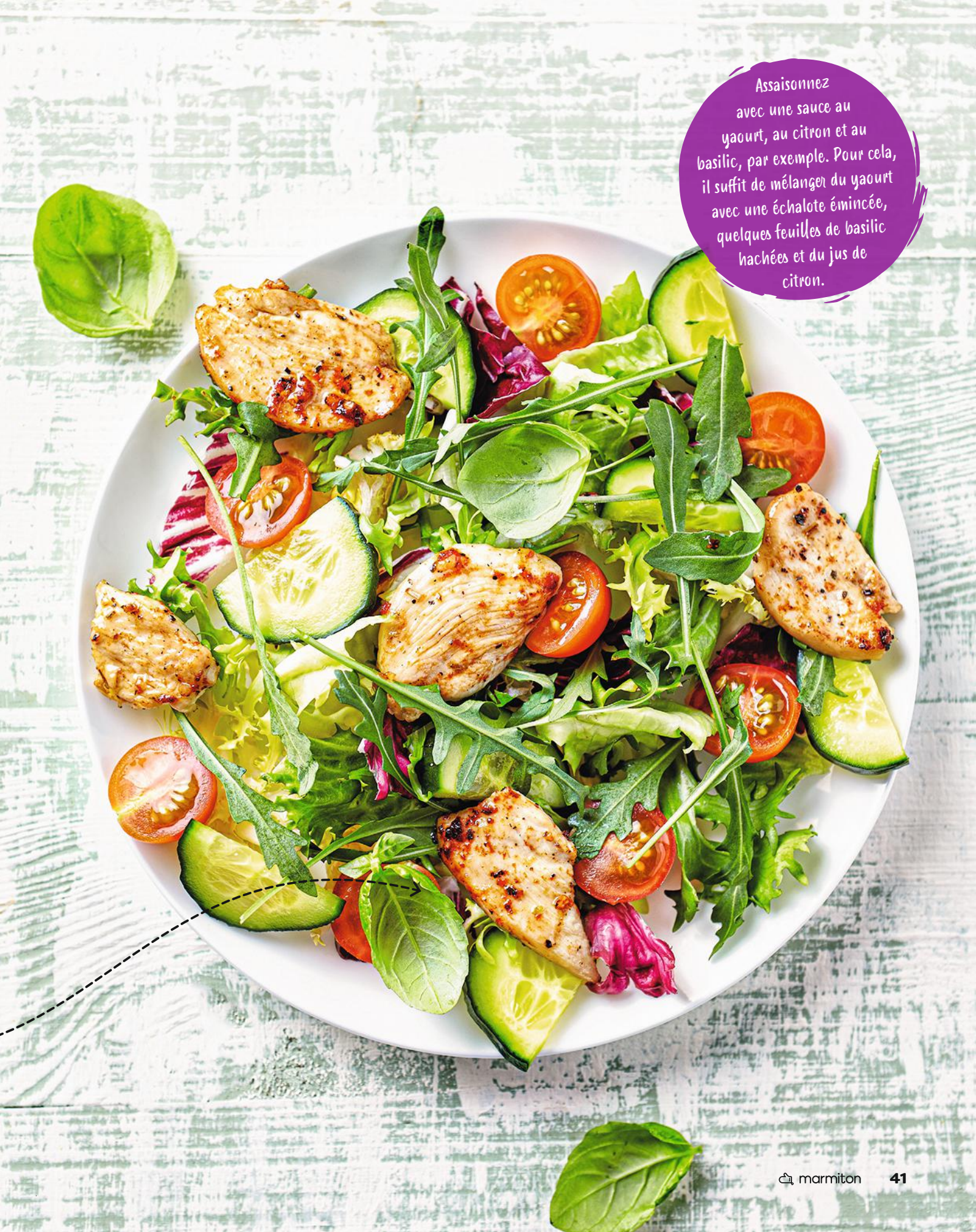
POUR 4 PERSONNES

- **600 g** de blanc de poulet
- **500 g** de tomates cerise
- **500 g** de mélange de salades
- **1** concombre
- **1** gousse d'ail
- **16 feuilles** de basilic
- **2 c. à soupe** de jus de citron
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- Paprika

1 Faites mariner le poulet. Dans un plat suffisamment creux, versez l'huile d'olive, le jus de citron et le paprika. Épluchez et émincez l'ail avant de l'ajouter au mélange. Remuez bien. Détaillez le poulet en gros cubes et imprégnez-le du liquide. Recouvrez d'un film alimentaire et laissez reposer au moins 2 heures au frais.

2 Préparez les crudités. Lavez, séchez et coupez les tomates en deux. Nettoyez le concombre et épluchez-le s'il n'est pas bio. Tranchez-le assez finement. Rincez la salade. Dans une assiette, déposez un peu de mélange de salade. Ajoutez quelques morceaux de tomate et de concombre. Lavez et séchez les feuilles de basilic et partagez-les dans les assiettes.

3 Grillez la viande. Dans une poêle bien chaude, faites cuire le poulet avec un filet d'huile d'olive 3 minutes de chaque côté. Ajoutez-le à votre portion de crudités.


Assaisonnez avec une sauce au yaourt, au citron et au basilic, par exemple. Pour cela, il suffit de mélanger du yaourt avec une échalote émincée, quelques feuilles de basilic hachées et du jus de citron.

Salade aux crevettes

15 min	7 min	pour 4
préparation	cuisson	personnes

- **600 g** de crevettes cuites
- **500 g** de tomates cerise
- **200 g** de salade mélangée
- **1 bouquet** de basilic frais
- **1 c. à soupe** de gingembre frais haché
- **2** œufs
- **2 c. à soupe** d'huile de sésame
- **2 c. à soupe** d'huile de colza
- **1 c. à soupe** de sauce soja
- **2 c. à café** de miel
- **1 c. à café** de vinaigre de riz
- **1 c. à soupe** de grains de sésame

1 **Préparez les œufs.** Faites-les cuire 7 minutes dans l'eau bouillante. Rincez-les sous l'eau froide et laissez-les refroidir avant de les écaler.

2 **Préparez la garniture.** Épluchez les crevettes. Lavez et essorez la salade. Nettoyez les tomates et coupez-les en deux. Rincez et séchez le basilic. Réservez le tout.

3 **Mélangez la vinaigrette.** Dans un bol, versez les huiles, la sauce soja et le vinaigre de riz. Remuez énergiquement. Ajoutez le miel et mélangez avant d'insérer le gingembre haché.

4 **Assemblez le plat.** Mélangez les crudités, le basilic, les crevettes et les œufs durs en morceaux. Remuez la vinaigrette délicatement et assaisonnez chaque portion de salade d'1 à 2 cuillerées à soupe. Parsemez de sésame.

Salade de lentilles et légumes rôtis

pour 4	10 min	1 h
personnes	préparation	cuisson

- **250 g** de lentilles
- **3** courgettes
- **2** poivrons
- **1** oignon rouge
- **1 bouquet** de persil frais
- **60 g** de feta
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- Gros sel

1 **Faites rôtir les légumes.** Préchauffez le four à 150 °C. Lavez les poivrons et les courgettes. Épluchez l'oignon. Tranchez-le ainsi que les courgettes. Détaillez les poivrons en lanières. Déposez les légumes sur une plaque allant au four. Saupoudrez de gros sel, versez l'huile d'olive par-dessus et mélangez. Enfournez pour 1 heure en surveillant. Laissez refroidir.

2 **Préparez les lentilles.** Plongez les lentilles dans 1 litre d'eau froide. Faites cuire à feu moyen pendant 20 minutes. Égouttez si nécessaire et réservez.

3 **Mélangez le tout.** Dans un saladier, placez les lentilles et les légumes refroidis. Remuez délicatement. Ciselez le persil préalablement lavé et séché, puis mélangez à nouveau. Au moment du service, émiettez un peu de feta sur chaque assiette.

Salade de pâtes à la tomate

20 min Préparation | 10 min Cuisson

Pour 4 personnes

- **500 g** de tomates cerise
- **100 g** de roquette
- **1** oignon rouge
- **1 gousse** d'ail
- **4 brins** de basilic frais
- **2 c. à soupe** de câpres hachées
- **300 g** de pennes
- **100 g** de pignons de pin
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de vinaigre de vin rouge
- **1 c. à soupe** de moutarde

1 **Préparez les pâtes.** Faites cuire les pennes une dizaine de minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez et laissez refroidir.

2 **Préparez les légumes.** Lavez les tomates cerise et coupez-les en deux. Épluchez et tranchez l'oignon rouge. Rincez la roquette.

3 **Préparez les pignons.** Faites griller les pignons de pin dans une poêle bien chaude sans matière grasse, sans cesser de remuer pendant 3 à 4 minutes.

4 **Préparez la vinaigrette.** Épluchez et pressez l'ail. Lavez, séchez et ciselez le basilic. Dans un bol, remuez énergiquement l'huile, le vinaigre et la moutarde. Ajoutez l'ail, les câpres et le basilic. Mélangez bien.

5 **Assemblez le tout.** Dans un grand saladier, déposez les pâtes, les tomates cerise, l'oignon et la roquette. Mélangez. Au moment de servir, remuez la vinaigrette et versez-la sur la préparation. Déposez quelques pignons de pin sur chaque assiette et décorez de feuilles de basilic.

Si l'équilibre nutritionnel est la base d'un Buddha bowl, la variété sensorielle joue aussi un rôle important avec le mélange des textures et des couleurs.

BUDDHA BOWL VÉGÉTARIEN

10 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON | POUR 4 PERSONNES

- **2** betteraves roses (ou du radis japonais)
- **2** tomates
- **1** brocoli
- **100 g** de jeunes pousses d'épinards
- **600 g** de pois chiches
- **400 g** de tofu fumé ferme
- **250 g** de quinoa
- **4 c. à soupe** d'huile de noix ou de noisette
- Paprika et huile d'olive.

1 **Faites cuire les différents ingrédients.** Plongez le quinoa dans un grand volume d'eau salée et laissez cuire une dizaine de minutes. Préchauffez le four à 200 °C. Rincez et égouttez les pois chiches, placez-les dans un saladier. Saupoudrez-les de paprika et mélangez bien. Déposez-les sur une plaque allant au four et enfournez pour environ 15 minutes. Lavez le brocoli et détaillez-le en fleurettes. Faites-les cuire 12 minutes à la vapeur. Coupez le tofu en cubes et faites-le revenir 5 minutes dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive. Laissez refroidir le tout.

2 **Préparez les légumes.** Tranchez les betteraves. Lavez les tomates et coupez-les en tranches. Lavez et séchez les feuilles d'épinards.

3 **Dressez le bol.** Dans un bol, placez les feuilles d'épinard en base. Ajoutez en section quelques tranches de tomates, quelques dés de tofu grillé, les tranches de betterave, les pois chiches rôtis, une portion de quinoa et quelques fleurettes de brocoli. Assaisonnez d'1 cuillerée à soupe d'huile de noix et dégustez.

CROQ'

UNE IRRÉSISTIBLE ENVIE DE CROQUANT !

Apéritif, entrée, pique-nique, snacking

Au rayon Fruits et Légumes

Planète Végétal

© savage ultralight

QU'EST-CE QU'ON MANGE CE SOIR ?

L'ancien finaliste de « Top Chef », Yoni Saada, et Marmiton ont la réponse. Des recettes prêtes en moins de 30 minutes avec peu d'ingrédients et d'ustensiles ? Défi relevé, du lundi au jeudi ! On profite des produits de saison pour oser des mélanges simples, salés et sucrés, qui vont plaire aux gourmands.

Recettes de chef en - de 30 MINUTES

LUNDI

SUPRÊME DE VOLAILLE BRAISÉ AUX ABRICOTS

La surprenante

- **4** escalopes de poulet • **8** abricots • **1** brocoli • **1** gousse d'ail
- **1** branche de verveine • **1 c. à soupe** de curcuma
- **40 g** d'amandes effilées • **1 c. à soupe** de miel
- **10 cl** d'huile d'olive • **1** pincée de fleur de sel

1 Faites cuire le brocoli à l'eau bouillante salée 8 minutes. Passez-le sous l'eau froide. Détaillez les sommités et émincez le tronc.

2 Assaisonnez et poêlez le poulet avec la moitié de l'huile d'olive. Faites colorer sur les deux faces et poursuivez la cuisson quelques minutes. Ajoutez la gousse d'ail en fin de cuisson.

3 Dénoyautez les abricots et poêlez-les quelques minutes avec le reste de l'huile d'olive, le miel, le curcuma et la verveine. Laissez refroidir. Dressez la viande avec les brocolis, les abricots et leur jus et parsemez d'amandes.

MARDI

COURGETTES, HARICOTS VERTS ET NECTARINES RÔTIS À LA FETA

100 % fraîcheur

- **3** courgettes • **250 g** de haricots verts • **2** nectarines
- **1** citron vert bio • **1** pincée d'origan • **80 g** de feta
- **40 g** de pistaches • Huile d'olive • Fleur de sel

1 Équeutez les haricots verts et faites-les cuire à l'eau bouillante salée quelques minutes à peine. Refroidissez tous de suite après cuisson pour préserver la chlorophylle.

2 Taillez les nectarines en quartiers et poêlez-les quelques instants à l'huile d'olive. Taillez les courgettes en bâtonnets et poêlez-les à l'huile d'olive 1 à 2 minutes.

3 Poêlez le tout ensemble quelques instants. Dressez en ajoutant la feta, les pistaches, les zestes et le jus du citron vert. Assaisonnez de fleur de sel et d'origan.

MERCREDI

AUBERGINES FARCIES AU CHÈVRE FRAIS

La + complète

- **2** aubergines • **2** oignons nouveaux • **2** gousses d'ail
- **20** feuilles de menthe • Basilic • Thym • **1** œuf
- **100 g** de chèvre frais • **10 g** de pignons
- **15 g** de concentré de tomate • Huile d'olive • Sel

1 Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les aubergines en deux dans la longueur. Quadrillez-les au couteau. Badigeonnez d'huile d'olive. Salez, parsemez de thym et enfournez pour 15 minutes.

2 Ciselez les oignons et l'ail, faites dorer à l'huile d'olive, ajoutez le concentré de tomate et les pignons. Cuisez encore 2 minutes.

3 Intégrez la chair des aubergines au mélange, ajoutez le chèvre, l'œuf battu et la menthe. Répartissez cette farce sur la peau des aubergines et gratinez au four 10 minutes. Décorez de basilic.

JEUDI

TZATZIKI FENOUIL GROSEILLE

À l'apéro

- **1** fenouil • **½** concombre • **1** citron bio • **1** oignon nouveau
- **50 g** de groseilles • **1** botte de ciboulette
- **2** branches d'aneth • **300 g** de yaourt grec • **10 cl** d'huile d'olive • **1** grosse pincée de baies roses • Fleur de sel

1 Taillez en petits cubes le fenouil et le concombre. Émincez finement l'oignon nouveau. Ciselez les herbes. Mélangez le tout avec le yaourt grec. Ajoutez le zeste du citron.

2 Pressez le jus du citron et mélangez-le à l'huile d'olive pour faire une vinaigrette.

3 Dressez le tzatziki : disposez les groseilles dessus et assaisonnez de vinaigrette, de baies roses et de fleur de sel.

GRAND JEU CONCOURS

du 10/06 au 10/09/2020

À chacun son Saint-Marcellin !

le Saint-Marcellin

COMITÉ POUR LE SAINT-MARCELLIN IGP

GAGNEZ

UN SÉJOUR D'ÉVASION

ET DE NOMBREUX LOTS

JOUEZ SUR www.fromage-saint-marcellin.fr

1 séjour d'évasion au coeur du Parc naturel régional du Vercors, l'une des zones de production du Saint-Marcellin IGP.
Séjour "Saveurs & Senteurs" dans le massif du Vercors :
4 jours et 3 nuits en pension complète, pour 2 personnes au printemps 2021.
30 autres lots : Marcelle Box, mugs, tabliers, tee-shirts, boîtes à crayons de couleurs.

Avec le soutien de

La Région Auvergne-Rhône-Alpes · L'Europe s'engage en région Auvergne-Rhône-Alpes avec le FEADER · isère le département · La Drôme

Jeu concours sans obligation d'achat, organisé par le Comité pour le Saint-Marcellin IGP, du 10/06 au 10/09/2020. Tirages au sort le 15/09/2020. Participation et règlement sur : www.fromage-saint-marcellin.fr

Création : ncp-communication.com | Crédits photos : A. Jeannette, L. Nguyen, Shutterstock

Les 10 indispensables DU PIQUE-NIQUE

Sa saison bat son plein mais sa réussite demande un peu d'organisation et quelques idées qui ne coulent pas, qu'on mange avec les doigts, qui ne craignent pas trop la chaleur… Nous, on en a plein et on les partage !

Par Louise Starck

DES CRUDITÉS À PICORER

Bâtonnets de carotte et de concombre, radis, tomates cerise, ils sont incontournables ! Sains, craquants, ils peuvent être dégustés tels quels, à la croque au sel, ou ajoutés sur place dans le sandwich ou la salade de pâtes.

On pique l'astuce d'Alice : « Pour éviter que les enfants se jettent sur les chips et délaissent les légumes, je les coupe en petits morceaux et je les pique sur des brochettes, beaucoup plus amusant ! »

DES DIPS VARIÉS

Ils ont l'avantage de pouvoir être préparés à l'avance. Le jour J, on n'a plus qu'à les emporter dans des boîtes bien fermées. Houmous, tzatziki, guacamole, crème de poivron ou de tomate, on les tartine sur du pain ou on y trempe les crudités.

On pique l'astuce de Mélissa : « J'en prépare plusieurs en grande quantité. J'en congèle une partie et je n'emporte en pique-nique que de petites portions de chaque, pour varier les plaisirs ! »

DES CAKES ET MUFFINS

Salés et sucrés, on les prépare à l'avance, ils sont faciles à transporter, supportent assez bien la chaleur et offrent plein de possibilités : au fromage, à la tomate séchée, au jambon ou encore végétarien au tofu et olive !

On pique l'astuce de Louise : « Je prépare les cakes et muffins dans des minimoules individuels, comme ça, même pas besoin d'emporter un couteau ! »

UNE SALADE COMPLÈTE

Les traditionnelles salades de pâtes, de riz ou taboulés ont toujours la cote. Ça se mange froid, ça nourrit bien et on y met ce qu'on veut. On peut aussi adopter des mélanges plus originaux avec un mélange de pois chiches, brocolis, feta et tomate ou encore une base de lentilles.

On pique l'astuce de Justine : « Je prépare la vinaigrette à part, rangée dans une petite bouteille hermétique et chacun assaisonne comme il veut au dernier moment. »

ON FAIT PLACE NETTE

Quand le repas est terminé, pas question de laisser la moindre trace de son passage. Alors, on opte pour un pique-nique zéro déchet avec de la vaisselle, des serviettes et des contenants réutilisables. On emporte quand même un sac-poubelle pour tout ce qui ne peut pas l'être.

UNE QUICHE À TOUT

Pour sa simplicité, la variété de ses ingrédients et parce qu'elle fait l'unanimité. On garde la classique lorraine, mais on tente aussi la quiche aux légumes pour les végétariens, ou encore celle au saumon fumé, pour un pique-nique façon garden-party.

On pique l'astuce d'Olivier : « Je fais bien précuire la pâte de la quiche à blanc (avant de la garnir), sinon, elle est trop molle et… c'est la cata dans le panier ! »

DU FROMAGE QUI TIENT BON

De l'avis de toute la rédac, il est indispensable ! Rien à préparer, juste à déguster ! Évidemment, on évite les fromages coulants et ceux qui sentent vraiment trop fort, on privilégie donc les fromages frais et les pâtes dures.

On pique l'astuce d'Amanda : « Je range chaque fromage dans une boîte hermétique dédiée. Comme ça, s'il en reste et qu'ils ont un peu pris le chaud, ils ne seront pas mélangés. »

DU BON PAIN

Pour les tartines et les sandwichs, on ne saurait s'en passer ! On oublie le pain de mie industriel, on mise sur du pain frais d'un vrai boulanger. On privilégie la baguette, plus facile à partager ou du campagne déjà tranché.

On pique l'astuce de Nadège : « J'achète souvent le pain la veille pour gagner du temps. Pour le conserver bien croustillant, je l'enveloppe dans un torchon sec. »

DES BOISSONS FESTIVES

Si l'eau est indispensable (prévoir au minimum 1/2 litre par personne), on opte quand même pour des boissons plaisir pour faire du pique-nique une petite fête. Jus de fruits et limonade (maison) pour les enfants, vin rosé, blanc et bière pour les adultes (avec modération, évidemment).

On pique l'astuce d'Audrey : « Je congèle des petites bouteilles d'eau, ainsi, elle reste fraîche tout le temps. Ça permet aussi de conserver les aliments au frais. »

DES SANDWICHS

Baguette, pain de campagne ou encore wrap maison, tout est bon. Dedans, on met du jambon, des feuilles de salade, du fromage, on tartine avec nos dips, peu importe, mais surtout, on ne les prépare pas à l'avance.

On pique l'astuce de Jérôme : « Je découpe tout avant de partir (charcuterie, fromages, salade…) et je place chaque ingrédient séparément dans une boîte hermétique. Ensuite, chacun peut piocher dans la ou les boîtes qui l'inspirent ! »

UN DESSERT FACILE

Des fruits frais et de saison, c'est indispensable, tout le monde en veut ! Mais on prépare aussi des biscuits secs, type sablés ou cookies, des gâteaux en portions individuelles, et pourquoi pas une tablette de chocolat, à condition qu'elle puisse rester au frais tout le temps du repas !

On pique l'astuce de Stéphanie : « Je fais souvent un carrot cake peu sucré qui, selon les goûts, se mangera en début ou fin de pique-nique. »

Bord de mer, grand Sud, hors des frontières...

LA CUISINE DES VACANCES (L'ÉTÉ MADE IN MARMITON)

Que vous ayez pu partir ou non, que vous soyez les pieds dans l'eau ou en pleine ville, on vous emmène dans un voyage ultra gourmand, toujours facile et dépaysant, le tout sans bouger de la cuisine. On quitte même un peu les frontières avec quelques recettes dépaysantes. Bonnes vacances ! Par Alice Duras

À la une

Tian de pomme de terre, tomate, courgette et oignon rouge

25 min Préparation | 1 h 15 Cuisson

Pour 4 personnes

- **600 g** de pommes de terre
- **4** tomates grappe
- **2** courgettes moyennes
- **2** oignons rouges
- **3** gousses d'ail
- **2 brins** d'origan
- **1 brin** de thym
- **1 brin** de sarriette
- **50 g** de beurre
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **1 pincée** de graines de moutarde
- Sel et poivre

1 Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez l'ail, les oignons rouges et les pommes de terre. Effeuillez les herbes aromatiques. Coupez les oignons en rondelles et hachez l'ail.

2 Lavez les légumes et les pommes de terre, puis coupez-les en rondelles de même épaisseur que les oignons. Disposez-les dans un plat à four légèrement beurré en alternant des tranches de tomate, de courgette, d'oignon et de pomme de terre. Parsemez d'ail haché. Salez et poivrez. Arrosez d'huile d'olive et parsemez des graines de moutarde et de la moitié des herbes fraîches.

3 Enfournez pour 1 h 15 environ, en laissant le plat couvert d'une feuille de papier aluminium pendant les 45 premières minutes. Piquez les légumes avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson (prolongez-la si nécessaire).

4 Parsemez du restant d'herbes fraîches juste avant de servir.

À chaque envie son tian

Ici avec des pommes de terres pour un repas complet avec des féculents, le tian peut être aussi 100 % légumes (rendez-vous en p. 34) en repas plus léger, ou avec des céréales comme le quinoa, ultra digeste. Il suffit de le faire précuire avant de le disposer dans le fond du plat avec un peu d'eau de cuisson puis les légumes émincés par dessus.

Je m'abonne à marmiton

• EN CADEAU •

1 mortier + 1 pilon

en bambou
Diamètre 90 mm x hauteur 48 mm

9 numéros + VOTRE CADEAU

29,90 € SEULEMENT

Abonnez-vous vite !

Retournez ce bon d'abonnement accompagné de votre règlement à :
Marmiton Service abonnement, 56, rue du Rocher 75008 Paris

☑ **OUI,** je souhaite m'abonner ou abonner la personne de mon choix et recevoir les 9 prochains numéros de marmiton pour **seulement 29,90 €*** **+ en cadeau un mortier + un pilon en bambou**

MES COORDONNÉES

Nom :
Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
Tél :
E-mail :

J'accepte de recevoir les offres et informations de la part de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**
J'accepte de recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**

LES COORDONNÉES DE LA PERSONNE QUE J'ABONNE

MARM54A

Nom :
Prénom :
Adresse :
CP : Ville :
Tél :
E-mail :

MON RÈGLEMENT

Quantité : x **29,90 €** = (total de ma commande)

Je règle par chèque à l'ordre de : **MARMITON**

CB N°

Expire fin N° de contrôle (les 3 chiffres au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

* mon abonnement débutera avec le prochain numéro. **Vous pouvez abonner d'autres personnes en nous indiquant leurs coordonnées sur papier libre.** Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 30/09/2020. Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. En retournant ce formulaire, vous acceptez que Marmiton, responsable de traitement, utilise vos données personnelles pour les besoins de votre commande, de la relation Client et d'actions marketing sur ses produits et services. Les données collectées via ce formulaire sont indispensables à ces traitements et sont destinées aux services concernés de MARMITON, de ses sous-traitants, et, si vous avez consenti, elles pourront être communiquées aux partenaires commerciaux. Nous vous rappelons que vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité, de limitation, de retrait de votre consentement à tout moment, ainsi que du droit de définir des directives relatives au sort de vos données personnelles en cas de décès. Vous disposez également du droit de vous opposer sans motif au traitement de vos données à des fins de prospection, y compris publicité ciblée et profilage. Pour exercer vos droits précités, il vous suffit d'écrire à notre Délégué à la Protection des Données par email : dpo@marmiton.org ou par courrier : MARMITON DPO – 8, rue Saint Fiacre – 75002 Paris. En cas de difficultés, vous pouvez vous rendre directement sur le site de la CNIL : https://www.cnil.fr/fr/plaintes

CRÉATION TMBRS

VOYAGE EN CUISINE

Pas besoin de prendre les transports pour voyager ! La cuisine permet de changer de décor et de retrouver le goût des congés et les souvenirs associés. Avec de bons produits, du temps et de la bonne humeur, tout est réuni pour que le moral soit enfin plein soleil. Prenez des vacances à table !

1 CAP À L'OUEST

Le long des côtes océanes, les spécialités estivales se succèdent en mettant les produits marins à l'honneur. On fait le plein de parfums iodés avec la riche cuisine bretonne, des rillettes de poissons aux coquillages cuisinés en quelques minutes. De l'apéro au repas raffiné en passant par les virées sur la plage ou en mer, il y a de quoi remplir les menus de tout ce qu'on aime. Poissons, légumes, crêpes, desserts généreux, les tablées sont chargées de produits frais, sains et gourmands.

2 DIRECTION PLEIN SUD

Place à la couleur et aux saveurs plein soleil. Au Sud-Est, on cultive les délices du terroir provençal aux parfums de la garrigue. On mêle toutes les sortes de légumes et de fruits dans des petits plats qui éveillent l'appétit par leurs seuls arômes. Au Sud-Ouest, on fait pétiller sa cuisine avec des aromates qui subliment de simples ingrédients. Ratatouille, piperade, légumes farcis, desserts dans la pure tradition des terroirs des deux Sud, on profite de la saison en offrant à ses déjeuners au soleil des spécialités qui font l'unanimité.

3 VOYAGE, VOYAGE…

On fait des infidélités à la cuisine française en piquant le meilleur de celles de nos proches voisins ou de pays plus éloignés, voire exotiques. Les incontournables tapas que l'on déguste tardivement, à l'espagnole, pour des soirées « calientes ». On poursuit avec une paella, à la fois consistante et multisaveurs. Sur sa table estivale aussi, les fameux antipasti et plats italiens, une vraie cuisine de terroir à la fois simple et raffinée, toujours excellente. On pique aussi les spécialités aux quatre coins du monde. Des valeurs sûres, en particulier lorsqu'elles sont préparées maison, comme le cheeseburger, les tacos, les brochettes de viande ou de poisson marinés. Sans oublier les petites sauces, parfois pimentées, pour un coup de boost avant une soirée.

4 LE TEMPS DES GRILLADES

À la plancha ou au barbecue, chacun ses préférences. Les grillades concentrent à elles seules tous les parfums de la saison. Ce mode de cuisson est aussi le roi des repas à partager car on y cuit tout ce qu'on veut en version express.

5 À DÉGUSTER SUR LES GALETS (OU LE SABLE)

On n'oublie pas les pauses gourmandes qui ponctuent les journées à la plage. Chichis, chouchous, glaces… Leurs goûts feront aussi partie des bons souvenirs des vacances. Fait maison, on s'y croirait !

Un temps BRETON

On profite de nos saveurs bretonnes préférées. Crustacés, poissons, far... On s'évade au bord de l'océan Atlantique le temps d'une recette qu'elle soit sucrée ou salée.

À ÉCOUTER EN CUISINANT :

ON NE S'EN LASSE PAS

Laurent Voulzy : « Belle-Île-en-Mer, Marie-Galante »

ON AIME ET ON PARTAGE

Boulevard des airs : « Emmène-moi »
Dan Ar Braz : « Belong »
Plantec : « Androïde »
Sonerien Du : « À Lorient sont arrivés »

RETROUVEZ LA SUITE DE LA PLAYLIST DES VACANCES DE MARMITON :
www.marmiton.org/playlists

MOULES FARCIES GRATINÉES

30 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **24** grosses moules
- **2 gousses** d'ail
- **10 brins** de persil
- **100 g** de beurre
- **60 g** de chapelure croustillante
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les moules.** Grattez bien les moules pour en éliminer toutes les impuretés puis rincez-les plusieurs fois à l'eau claire. Versez un peu d'huile d'olive dans une sauteuse et ajoutez-y les moules. Faites revenir à feu vif tout en mélangeant bien et en secouant la sauteuse. Ôtez du feu dès que les moules commencent à s'ouvrir. Laissez refroidir un peu.

2 **Réalisez le plat.** Allumez le four en position gril. Ôtez la coquille du haut de chaque moule. Disposez-les, sans qu'elles ne se chevauchent, dans un plat allant au four. Réservez.

3 **Préparez la farce.** Rincez le persil sous un filet d'eau, séchez-le et hachez-le. Épluchez et écrasez les gousses d'ail. Dans un saladier, mélangez le beurre, l'ail, le persil haché et la chapelure du bout des doigts, comme si vous faisiez une pâte sablée. Assaisonnez de sel et de poivre.

4 **Faites cuire les moules.** Garnissez chacune des moules avec un peu de ce mélange. Placez le plat sous le gril du four quelques minutes. Dès que le dessus gratine, servez sans attendre.

COTRIADE BRETONNE

40 MIN	45 MIN	POUR 4
PRÉPARATION	CUISSON	PERSONNES

- **1,5 kg** de poissons vidés (type merlu, lotte, sardine et maquereau)
- **6** pommes de terre
- **2** carottes
- **3** oignons
- **2 gousses** d'ail
- **1** bouquet garni
- **10 brins** brins de persil
- **25 g** de beurre demi-sel
- **20 cl** de vin blanc sec
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

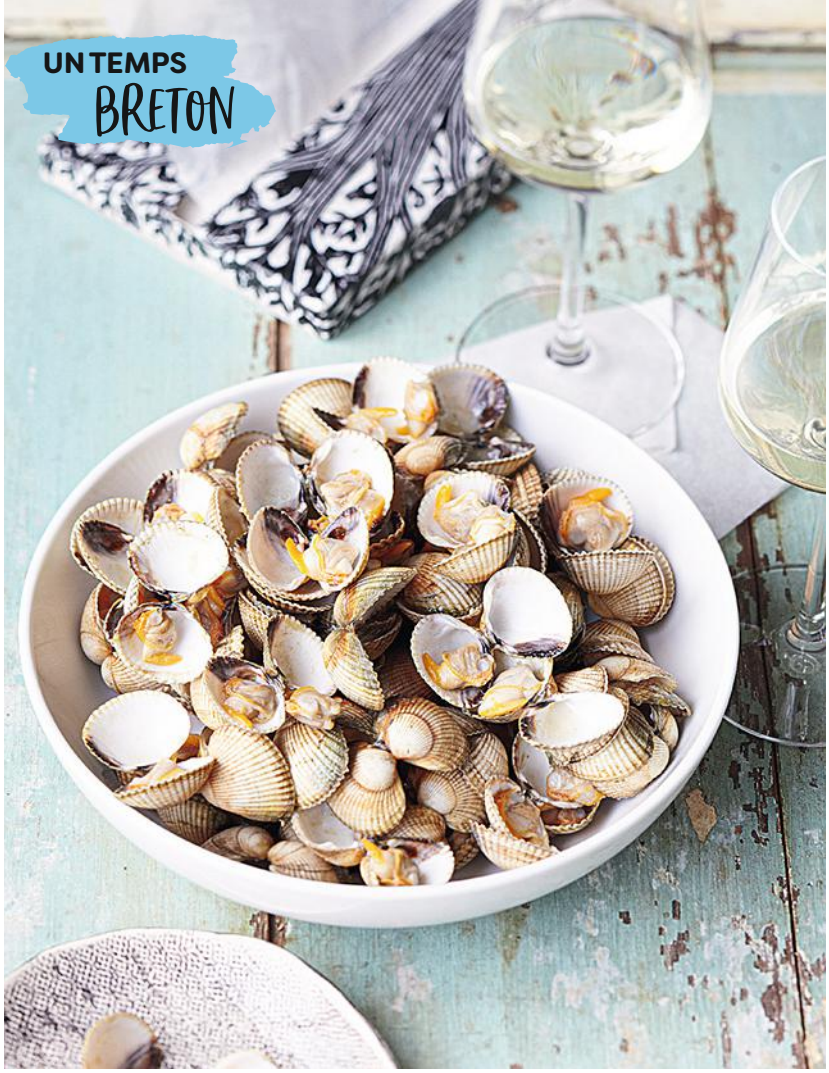
1 **Préparez les poissons.** Coupez les têtes des plus grands (laissez les petits entiers) et réservez-les pour le fumet. Rincez-les sous un filet d'eau. Séchez-les soigneusement avec un torchon puis détaillez les gros poissons en tronçons. Réservez.

2 **Cuisinez le fumet de poisson.** Pelez et émincez un oignon ainsi que les deux gousses d'ail. Dans un faitout chauffé, versez un peu d'huile, puis ajoutez l'ail et l'oignon avec les têtes de poisson et le bouquet garni. Versez le vin blanc, puis 3 l d'eau. Salez, poivrez et laissez frémir 20 minutes. Passez au chinois.

3. **Cuisinez les légumes.** Pelez les oignons restants puis coupez-les en rondelles. Épluchez les pommes de terre et les carottes et taillez-les en rondelles. Faites revenir les oignons avec le beurre puis ajoutez les carottes et les pommes de terre. Salez et poivrez. Versez le fumet de poisson et laissez mijoter.

4 **Procédez à la cuisson des poissons.** Au bout de 15 minutes, ajoutez le congre, la lotte et les maquereaux, et faites-les cuire 3 minutes à couvert. Ajoutez ensuite les autres poissons et poursuivez la cuisson 7 minutes toujours à couvert et à petits bouillons. Sortez les ingrédients et filtrez le bouillon.

5 **Servez la cotriade.** Répartissez les différents poissons dans des assiettes creuses, puis versez le bouillon. Parsemez de persil ciselé et servez bien chaud accompagné de tartines de pain de campagne beurrées.



COQUES AU CIDRE

10 MIN PRÉPARATION | 5 MIN CUISSON | 3 H ATTENTE

POUR 4 PERSONNES

- **500 g** de coques
- **1** oignon
- **½** citron (jus)
- **20 g** de beurre salé
- **20 cl** de cidre
- Sel et poivre

1 **Préparez les coques.** Plongez-les dans un grand volume d'eau de mer ou d'eau très salée pendant au moins 3 heures en les brassant régulièrement et en changeant l'eau toutes les demi-heures, afin qu'elles rejettent le sable qu'elles contiennent. Rincez-les à l'eau claire et égouttez-les.

2 **Préparez les oignons.** Épluchez et émincez l'oignon. Dans un faitout, faites-le revenir dans le beurre. Avant qu'il ne colore, déglacez avec le cidre.

3 **Faites cuire les coques.** Ajoutez les coques dans le faitout sur feu vif. Dès que les coquillages sont ouverts, ils sont cuits. Salez et poivrez, ajoutez le jus de citron et servez aussitôt.

PETITS SANDWICHS BRIOCHES AU TOURTEAU

40 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON | 2 H REPOS

POUR 8 PIÈCES

- **2** tourteaux moyens
- **1** oignon
- **1** bouquet garni
- **5 grains** de poivre
- Sel, gros sel (environ 10 g/l) et poivre

POUR LES PAINS

- **1** jaune d'œuf
- **15 g** de beurre demi-sel fondu
- **2 c. à soupe** de lait
- **250 g** de farine
- **15 g** de sucre
- **½ sachet** de levure de boulanger
- **1 pincée** de sel

POUR LA GARNITURE

- **2** avocats
- **2** oignons frais
- **50 g** de roquette
- **1** citron (jus)
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive

1 **Préparez la pâte à pain.** Mélangez la levure avec le sucre et 12,5 cl d'eau tiède. Laissez reposer 5 minutes. Ajoutez petit à petit la moitié de la farine. Incorporez le beurre fondu et le jaune d'œuf puis terminez avec le reste de farine et le sel. Pétrissez la pâte 5 minutes sur un plan de travail fariné puis laissez-la gonfler 30 minutes dans un endroit tiède (20 à 25 °C), à l'abri des courants d'air.

2 **Façonnez les pains.** Une fois la pâte levée, formez 8 petits pains allongés et déposez-les sur une plaque couverte de papier cuisson, laissez gonfler 30 minutes de plus.

3 **Préparez les tourteaux.** Épluchez et émincez l'oignon. Dans un faitout, faites chauffer un grand volume d'eau avec le bouquet garni, l'oignon et les grains de poivre. Salez au gros sel et portez à ébullition. Plongez-y les tourteaux, couvrez et faites cuire 15 minutes. Laissez reposer 5 minutes, puis égouttez les tourteaux et laissez-les refroidir avant de les décortiquer.

4 **Procédez à la cuisson des pains.** Préchauffez le four à 200 °C. Badigeonnez les pains de lait et enfournez-les jusqu'à obtenir une belle dorure. Laissez-les refroidir.

5 **Façonnez les sandwichs.** Épluchez les avocats, coupez la chair en lamelles. Pressez le citron et mélangez le jus avec l'huile, salez, poivrez. Lavez la roquette, séchez-la. Rincez les oignons, séchez-les et coupez-les en rondelles. Coupez les sandwichs en deux sans aller jusqu'au bout et garnissez-les avec la roquette, des lamelles d'avocat, la chair de tourteau et des oignons frais. Arrosez la garniture de sauce au citron.

VERSION
EXPRESS
Avec du pain brioché
du boulanger et une boîte
de chair de tourteau, le tour
est joué en 5 minutes !

GALETTE DE BLÉ NOIR À L'ANDOUILLE ET CRÈME DE MOUTARDE

15 MIN PRÉPARATION	30 MIN CUISSON
1 H REPOS	POUR 12 GALETTES

300 g de farine de sarrasin
10 g de sel
1 œuf

POUR LA GARNITURE

36 tranches d'andouille de Guémené
1 bouquet de ciboulette
150 g de crème épaisse
50 g de beurre
4 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
Poivre

1 **Préparez la pâte.** Mélangez la farine, le sel et l'œuf dans un saladier, délayez avec 75 cl d'eau froide. Mélangez pour obtenir une pâte homogène et laissez reposer 1 heure.

2 **Préparez la garniture.** Coupez l'andouille en tranches et ôtez la peau. Faites griller les tranches d'andouille pendant 5 minutes dans une grande poêle beurrée en les retournant à mi-cuisson, puis ajoutez la crème et la moutarde. Poivrez. Ajoutez la ciboulette ciselée hors du feu. Réservez.

3 **Façonnez les galettes.** Faites cuire les galettes dans une poêle à fond épais avec un morceau de beurre, 1 minute de chaque côté. Déposez une cuillerée de garniture au centre de la galette puis rabattez les bords afin de former un carré. Renouvelez l'opération pour le reste des galettes.

Pour les puristes, l'andouille de Guémené-sur-Scorff, dans le Morbihan, est la meilleure, mais on peut aussi se laisser tenter par l'andouille de Vire.

LA TOUCHE DES MARMITONS
J'ai garni mon poisson d'ail, de laurier et de poivrons taillés très fin. Un régal !

BAR EN CROÛTE DE SEL DE GUÉRANDE

15 MIN PRÉPARATION | 45 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **1,5 kg** de bar vidé, ébarbé, mais non écaillé
- **1** citron
- **½** fenouil
- **1 bouquet** de persil
- **1 bouquet** de thym
- Quelques branches de coriandre
- **2 feuilles** de laurier
- **2 kg** de sel de Guérande

1 **Préparez les herbes.** Émincez le fenouil, rincez et ciselez les herbes fraîches.

2 **Préparez le bar.** Préchauffez le four à 210 °C. Placez les herbes et le fenouil à l'intérieur du poisson. Étalez une couche de sel dans le fond d'un plat à gratin et déposez-y le bar. Recouvrez-le entièrement de sel.

3 **Procédez à la cuisson.** Enfournez et faites cuire 45 minutes. Vérifiez la cuisson avec un pic en bois, enfoncez-le au cœur du poisson, il doit être tiède. Attendez 10 minutes puis cassez la croûte de sel et servez avec des quartiers de citron.

ARTICHAUTS POIVRADE ET POMMES DE TERRE SAUTÉES AU LARD

30 MIN PRÉPARATION | 35 MIN CUISSON | POUR 4 PERSONNES

- **125 g** de lard fumé
- **1 botte** d'artichauts poivrade
- **500 g** de petites pommes de terre à chair ferme
- **1** oignon
- **4 gousses** d'ail
- **4 brins** de thym
- **2 feuilles** de laurier
- **15 cl** de vin blanc sec
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de vinaigre blanc
- Sel et poivre

1 **Tournez les artichauts.** Préparez un saladier d'eau vinaigrée. Retirez les premières feuilles les plus dures des artichauts en les cassant à la base. Quand il ne reste que les feuilles souples, coupez celles-ci à mi-hauteur. Pelez légèrement le pied à la base du cœur et plongez les artichauts au fur et à mesure dans le saladier d'eau vinaigrée pour stopper leur oxydation.

2 **Préparez les autres ingrédients.** Pelez l'oignon et coupez-le en tranches. Pelez les pommes de terre. Laissez les plus petites entières et coupez les autres en deux. Coupez le lard en tranches de 5 mm d'épaisseur.

3 **Procédez à la cuisson.** Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et faites-y dorer l'oignon pendant 2 minutes avec le lard. Ajoutez les cœurs d'artichauts coupés en deux dans le sens de la longueur ainsi que les pommes de terre. Arrosez avec le vin blanc, ajoutez le thym, le laurier et les gousses d'ail non pelées, salez, poivrez. Couvrez et faites mijoter à feu doux pendant environ 30 minutes : les légumes doivent être fondants. Servez chaud.

Choisissez des pommes de terre de Noirmoutier, réputées pour leur goût légèrement iodé.

LA TOUCHE DES MARMITONS

J'ai rajouté de l'ail coupé très fin et remplacé le vin blanc par du banyuls blanc.

MOULES MARINIÈRES

30 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **3 l** de moules
- **2** échalotes
- **2 branches** de persil
- **1 branche** de céleri
- **30 g** de beurre
- **10 cl** de vin blanc sec
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Grattez et rincez soigneusement les moules dans de l'eau claire. Égouttez-les. Pelez et hachez les échalotes. Rincez le céleri et coupez-le en brunoise.

2 **Faites cuire les moules.** Faites chauffer le beurre dans une grande cocotte et faites-y suer les échalotes. Ajoutez les moules, le céleri, versez le vin blanc, salez modérément, poivrez et laissez cuire à feu vif pendant environ 5 minutes en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que toutes les moules soient bien ouvertes.

3 **Ajoutez la touche finale.** Répartissez les moules dans les assiettes à l'aide d'une écumoire, arrosez de jus de cuisson, parsemez de persil ciselé et servez.

RILLETTES DE SARDINES À LA ROQUETTE

10 MIN PRÉPARATION | 2 H RÉFRIGÉRATION

POUR 6 PERSONNES

- **1 poignée** de roquette
- **20 g** de fromage frais type St Morêt
- **2 boîtes** de sardines à l'huile
- **1 filet** de jus de citron
- Sel et poivre

1 **Préparez les sardines.** Ouvrez les boîtes de sardines, versez-les dans un saladier sans mettre toute l'huile puis écrasez-les grossièrement à la fourchette.

2 **Procédez au mélange.** Nettoyez la roquette sous un filet d'eau puis essorez-la. Hachez-la grossièrement. Ajoutez-la dans le saladier, ainsi que le fromage frais et le jus de citron. Salez, poivrez et mélangez. Réservez au frais au moins 2 heures. Servez accompagné de toasts grillés.

100 % MAISON

En été, profitez de la pleine saison des sardines fraîches ! Étêtez-les, écaillez-les et videz-les. Recouvrez-les d'une marinade faite de jus de citron, d'huile d'olive et d'une lichette de vin blanc. Un tour au frais pour la nuit et dès le lendemain, vous pourrez les utiliser pour réaliser ces délicieuses rillettes.

PALET BRETON

15 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **7** jaunes d'œufs
- **250 g** de beurre demi-sel mou
- **300 g** de farine
- **250 g** de sucre
- **60 g** de poudre d'amande
- **½ sachet** de levure chimique

1 Préparez la pâte. Préchauffez le four à 170 °C. Fouettez 6 jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre préalablement fouetté en pommade. Ajoutez la farine, la poudre d'amande et la levure. Mélangez bien.

2 Façonnez le palet. Tassez la pâte dans un moule à tarte de 22 cm de diamètre beurré. Dessinez des striures avec les dents d'une fourchette. À l'aide d'un pinceau, étalez le jaune d'œuf restant à la surface.

3 Procédez à la cuisson. Enfournez pour 30 minutes. Laissez complètement refroidir à la sortie du four. Taillez en losanges.

On peut aussi incorporer au cœur du palet une crème de pruneaux. Pour cela, mixez 200 g de pruneaux avec un peu de rhum et d'eau. Versez ensuite dans une casserole et laissez mijoter à feu très doux jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Elle doit s'incorporer au centre du gâteau avant cuisson.

Retrouvez d'autres recettes sur
www.marmiton.org/breton

Chaque Breton a sa propre recette de far, bien sûr, mais toutes ont un point commun : ne jamais ouvrir le four pendant la durée de la cuisson, pour qu'il ne retombe pas.

FAR BRETON

15 MIN PRÉPARATION | 1 H 20 CUISSON | 2 H TREMPAGE

POUR 6 PERSONNES

- **5** œufs
- **75 cl** de lait
- **20 g** de beurre
- **500 g** de pruneaux
- **220 g** de farine
- **130 g** de sucre en poudre
- **1 sachet** de sucre vanillé

1 Réhydratez les pruneaux en les trempant 2 heures minimum dans un bol d'eau tiède.

2 Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mélangez le sucre, la farine et le sucre vanillé. Ajoutez ensuite les œufs un par un en mélangeant bien à chaque fois. Versez le lait et ajoutez 15 g de beurre fondu. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

3 Beurrez le fond du moule et disposez les pruneaux puis versez la pâte. Enfournez pour 1 h 20 environ.

CRÊPES SUZETTE À L'ORANGE SANGUINE

40 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

POUR LA PÂTE :

- **300 g** de farine
- **3** œufs
- **60 cl** de lait
- **1 c. à soupe** d'huile de tournesol
- **1 pincée** de sel

POUR LA GARNITURE :

- **4** oranges sanguines
- **50 g** de beurre
- **100 g** de sucre en poudre
- **1 c. à soupe** de Grand Marnier

1 Préparez la pâte à crêpes. Versez le sel et la farine dans un saladier et formez un puits. Cassez-y les œufs et versez l'huile. Avec une spatule, mélangez délicatement jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Versez ensuite la moitié du lait et mélangez doucement avec un fouet jusqu'à ce que la pâte soit parfaitement lisse. Versez enfin le reste du lait et mélangez.

2 Faites cuire les crêpes. Beurrez une poêle antiadhésive et placez-la sur feu vif. Lorsqu'elle est bien chaude, versez une louche de pâte à crêpes et répartissez cette dernière sur toute la surface. Lorsque les bords commencent à se détacher de la poêle, passez une spatule sous la crêpe et retournez-la. Laissez encore cuire 2 à 3 minutes. Répétez jusqu'à épuisement de la pâte à crêpes puis réservez entre 2 assiettes.

3 Préparez les oranges. Coupez 2 oranges en 8 quartiers sans les éplucher. Pressez les 2 autres de façon à obtenir environ 10 cl de jus. Faites chauffer une poêle en y répartissant le sucre en poudre. Secouez de temps en temps la poêle pour homogénéiser la cuisson. Lorsque le sucre commence à caraméliser, ajoutez le beurre en morceaux et mélangez rapidement. Versez ensuite le jus d'orange et le Grand Marnier et mélangez encore. Déposez enfin les quartiers d'orange et laissez confire sur feu moyen pendant 5 minutes.

4 Imbibez les crêpes. Déposez les crêpes une à une dans la poêle de sauce. Pliez-les en 4 et sortez-les pour les placer dans un plat chaud. Arrosez de la sauce restante.

ON FLAMBE !

Le débat fait rage entre les adeptes de la flambée au Grand Marnier et les autres ! Ceux qui le souhaitent peuvent donc ajouter une étape supplémentaire en faisant chauffer 1 tasse de Grand Marnier. Quand il est bien chaud, et au moment de servir, arrosez les crêpes et flambez devant vos invités !

MAQUEREAUX GRILLÉS AU BASILIC

10 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON | POUR 4 PERSONNES

- **4** maquereaux vidés
- **2** courgettes
- **1** aubergine
- **2 bouquets** de basilic
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- Baies roses
- Fleur de sel
- Sel et poivre du moulin

1 Préparez les maquereaux. Lavez et séchez les maquereaux. Enroulez-les chacun dans $^1/_2$ bouquet de basilic lavé et séché et maintenez fermement le tout avec de la ficelle.

2 Faites cuire les poissons. Placez-les dans une grille double, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Refermez la grille et faites griller sur le barbecue bien chaud pendant 5 minutes de chaque côté.

3 Préparez les légumes. Lavez et séchez tous les légumes et coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Badigeonnez-les du reste d'huile d'olive et faites griller sur le barbecue, 2 minutes de chaque côté. Parsemez de fleur de sel et de baies roses écrasées, puis servez aussitôt les maquereaux avec les légumes.

BROCHETTES DE PORC AUX OLIVES

20 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON | 2 H REPOS

POUR 4 PERSONNES

- **12 tranches** de poitrine de porc
- **½** citron (jus)
- **1** oignon rouge
- **1 bouquet** de basilic
- **3 brins** de thym
- **1 petit bocal** d'olives vertes dénoyautées
- **2** piquillos en conserve
- **10 cl** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les brochettes.** Égouttez les piquillos et les olives. Coupez-les en morceaux. Déposez une olive et un morceau de piquillos sur le bord de chaque tranche de poitrine de porc. Roulez-les en escargot et maintenez-les avec une longue pique en bois.

2 **Réalisez la marinade.** Pressez le citron. Épluchez l'oignon rouge et ciselez-le. Déposez les brochettes dans un plat et arrosez-les d'huile et de jus de citron. Ajoutez le reste des olives et des morceaux de piquillos. Parsemez de thym effeuillé, de basilic, d'oignon rouge, salez et poivrez. Filmez et placez au frais 2 heures en les retournant au bout d'1 heure.

3 **Faites cuire les brochettes.** Égouttez les brochettes et déposez-les sur un barbecue bien chaud. Faites-les griller environ 6 à 7 minutes par face. Servez bien chaud accompagné de la marinade.

ENCORNETS MARINÉS ET GRILLÉS A LA PLANCHA

20 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON | POUR 4 PERSONNES | 2H REPOS

- **1,5 kg** de petits calamars (ou encornets) préparés par votre poissonnier
- **4** citrons
- **6 feuilles** de laurier
- **6 brins** de basilic
- **6 cl** d'huile d'olive
- Poivre du moulin et gros sel

1 **Préparez les calamars.** Rincez-les, séchez-les et disposez-les entiers (avec le corps et les tentacules) dans un plat creux.

2 **Préparez la marinade.** Arrosez les calamars d'huile d'olive et du jus de 2 citrons puis ajoutez les feuilles de laurier. Assaisonnez de poivre et de gros sel. Filmez et placez au frais pour 2 heures minimum.

3 **Faites cuire les calamars.** Sortez les calamars du réfrigérateur environ 20 minutes avant de lancer la plancha. Réservez la marinade en prenant soin de retirer les feuilles de laurier. Disposez les calamars sur la plancha très chaude et laissez cuire 5 minutes sur chaque face. Vérifiez qu'ils sont tendres avec la pointe d'un couteau.

4 **Dressez le plat.** Juste avant de servir, arrosez de marinade et disposez autour les quartiers de citrons restants. Parsemez de feuilles de basilic. Accompagnez de légumes grillés comme des petits poivrons, des aubergines et quelques pommes de terre.

Direction LE SUD

Pour vous apporter le chant de cigales ou les champs de lavandes, on ne peut rien faire. En revanche, tout le soleil du sud est là, que vous soyez Sud-Est ou Sud-Ouest, voire les deux !

À ÉCOUTER EN CUISINANT :

ON NE S'EN LASSE PAS

Brassens : « Les Copains d'abord »
Au P'Tit Bonheur : « J'veux du soleil »

ON AIME ET ON PARTAGE

Madame Monsieur et Jérémy Frérot : « Comme un voleur »
Camélia Jordana : « Facile »
The Weeknd : « Blinding Lights »
Pamplamoose : « Lovely day »

RETROUVEZ LA SUITE DE LA PLAYLIST DES VACANCES DE MARMITON : www.marmiton.org/playlists

LAPIN À LA PROVENÇALE

30 MIN PRÉPARATION | 1 H CUISSON

POUR 6 PERSONNES

1	lapin coupé en morceaux
300 g	de champignons de Paris
1	gros oignon
2 gousses	d'ail
3 brins	de thym
1 brin	de romarin
30 g	de beurre
1 grosse boîte	de tomates pelées
1 verre	de vin blanc sec
1 c. à soupe	de sucre
3 c. à soupe	d'huile d'olive
	Sel et poivre

1 **Dorez le lapin.** Faites chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte et faites-y dorer les morceaux de lapin de tous côtés, salez et poivrez. Retirez de la cocotte et réservez.

2 **Cuisinez les ingrédients.** Pelez et hachez les oignons et l'ail. Mettez-les à revenir à leur tour, en ajoutant un peu d'huile. Salez, poivrez. Déglacez au vin blanc, grattez les sucs de cuisson. Ajoutez les tomates, le sucre et les aromates, salez et poivrez.

3 **Procédez à la cuisson.** Remettez les morceaux de lapin dans la cocotte. Couvrez et laissez mijoter à feu doux 30 minutes, en mélangeant.

4 **Terminez la cuisson.** Nettoyez les champignons et émincez-les. Ajoutez-les dans la cocotte, poursuivez la cuisson 20 minutes à découvert. Servez aussitôt.

AXOA DE VEAU ET PIQUILLOS

25 MIN PRÉPARATION | 55 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **800 g** d'épaule de veau
- **2 tranches** de jambon de Bayonne
- **1** petit poivron jaune
- **1** petit poivron vert
- **4** piquillos
- **2** échalotes
- **2 gousses** d'ail
- **1 bouquet** garni (thym, laurier)
- **10 brins** de cerfeuil
- **15 cl** de fond de veau dilué
- **1 c. à soupe** de cassonade
- **1 pincée** de piment d'Espelette
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Détaillez les légumes.** Épluchez et hachez l'ail et les échalotes. Rincez puis épépinez les deux poivrons, taillez-les en lanières. Égouttez les piquillos et coupez-les en lanières également.

2 **Préparez la viande.** Coupez le veau en petits cubes. Taillez le jambon en lanières, faites-le griller dans une poêle bien chaude sans matière grasse. Réservez-le dans une assiette.

3 **Procédez à la cuisson.** Dans une cocotte bien chaude, faites dorer la viande avec un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoutez les poivrons, l'ail et les échalotes, mélangez pendant 5 minutes. Versez la cassonade. Mouillez avec le fond de veau. Salez, poivrez, ajoutez les piquillos, le piment d'Espelette, les lamelles de jambon et le bouquet garni. Mélangez. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter environ 45 minutes à feu doux.

4 **Terminez la cuisson.** Ôtez le couvercle 15 minutes avant la fin pour laisser réduire la sauce. Parsemez de cerfeuil ciselé au moment de servir.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Axoa signifie « hachis » en basque, il peut être de veau, de bœuf ou de volaille, mais toujours relevé avec du piment local !

ROULEAU D'AUBERGINE À LA TOMATE, BŒUF HACHÉ ET PARMESAN

30 MIN PRÉPARATION | 50 MIN CUISSON | POUR 4 PERSONNES

- **4** aubergines
- **2 gousses** d'ail
- **5 c. à soupe** de parmesan râpé
- **500 g** de purée de tomates
- **1 morceau** de sucre
- **½ cube** de bouillon de bœuf
- Huile d'olive
- Sel et poivre

POUR LA FARCE :

- **400 g** de bœuf haché
- **50 g** de persil haché
- **2 c. à soupe** de chapelure
- **1 c. à café** de cumin en poudre

1 Préparez les aubergines. Préchauffez le four à 200 °C. Rincez les aubergines et coupez-les en tranches d'1 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez généreusement d'huile d'olive des deux côtés. Enfournez pour environ 20 minutes. Retirez du four et laissez refroidir. Baissez la température du four à 180 °C.

2 Préparez la farce. Dans un saladier, mélangez le bœuf haché avec le persil, le cumin et la chapelure. Salez et poivrez à votre convenance. Répartissez la farce sur les tranches d'aubergines, enroulez-les sur elles-mêmes. Déposez les rouleaux ainsi obtenus les uns à côté des autres dans un plat à gratin. Réservez.

3 Préparez la sauce. Pelez, dégermez et écrasez l'ail. Dans une casserole, versez la purée de tomates ainsi que le carré de sucre, le demi-cube de bouillon de bœuf et l'ail, assaisonnez. Laissez cuire 5 minutes à feu moyen. Versez sur les aubergines. Parsemez de parmesan râpé puis enfournez pour 30 minutes. Décorez de persil.

Spaghettis de courgette, tomates cerise et mozzarella

15 min Préparation | 2 min Cuisson

Pour 4 personnes

- **6** courgettes
- **40** tomates cerise multicolores
- **2 branches** de marjolaine
- **24 billes** de mozzarella
- **6 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de jus de citron
- Sel et poivre

1 **Préparez les courgettes.** Lavez les courgettes puis éliminez les extrémités. Détaillez-les à l'Économe afin d'obtenir des spaghettis. Plongez vos spaghettis dans une casserole remplie d'eau bouillante salée pendant 2 minutes. Rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau avec des glaçons. Égouttez-les et réservez.

2 **Préparez les autres ingrédients.** Lavez les tomates cerise puis coupez-les en deux. Égouttez les billes de mozzarella et ouvrez-les légèrement avec un couteau.

3 **Assemblez la salade.** Dans un saladier, mélangez les spaghettis de courgettes avec les tomates cerise, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Répartissez le contenu de votre saladier dans 4 assiettes creuses puis agrémentez de mozzarella et de feuilles de marjolaine.

Poivron farci au risotto

20 min Préparation | 35 min Cuisson | Pour 4 personnes

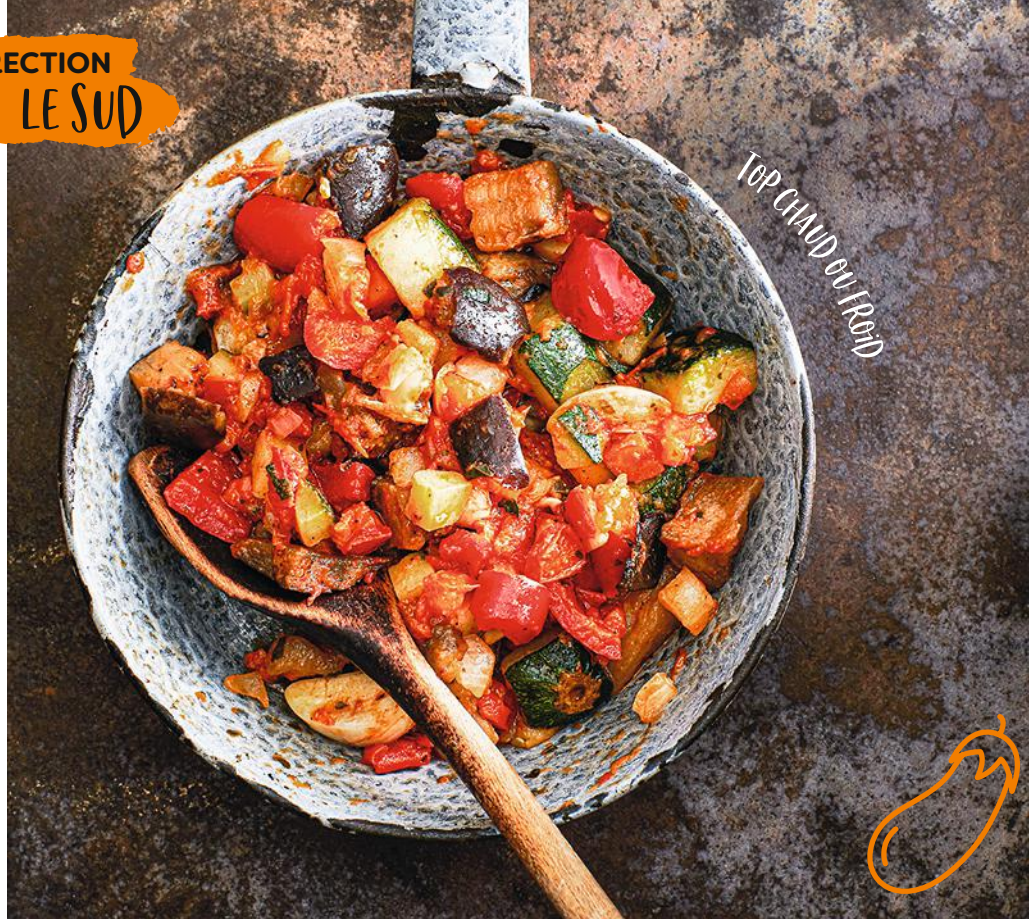
- **4** poivrons rouges
- **1** oignon
- **5 brins** de basilic
- **75 g** de grana padano
- **2 c. à soupe** de crème épaisse
- **200 g** de riz arborio (riz rond)
- **10 cl** de vin blanc sec
- **1 filet** d'huile d'olive
- **1 cube** de bouillon
- Sel et poivre

1 **Préparez les poivrons.** Préchauffez le four à 180 °C. Coupez les chapeaux des poivrons et gardez-les. Évidez l'intérieur en vous aidant d'une petite cuillère. Disposez les poivrons vides avec les chapeaux dans un plat allant au four. Arrosez-les d'huile d'olive. Enfournez pour 35 minutes.

2 **Préparez le bouillon du risotto.** Pendant la cuisson des poivrons, faites chauffer 80 cl d'eau avec le cube de bouillon. Pelez et émincez l'oignon. Faites revenir l'oignon dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez le riz et le vin blanc. Mélangez en laissant cuire quelques minutes.

3 **Faites cuire le risotto.** Versez au fur et à mesure des louches de bouillon sur le riz, en mélangeant jusqu'à ce qu'il l'ait presque absorbé. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement du bouillon. Coupez le feu, ajoutez le grana padano râpé, la crème et le basilic effeuillé et ciselé. Salez, poivrez puis mélangez, et couvrez 5 minutes.

4 **Farcissez les poivrons.** Une fois les poivrons cuits, garnissez-les du risotto et servez aussitôt.



RATATOUILLE NIÇOISE

30 MIN PRÉPARATION | 35 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **1 kg** de tomates mûres
- **6** petites courgettes
- **2** aubergines
- **3** poivrons rouges
- **3** oignons
- **3 gousses** d'ail
- **12 feuilles** de basilic
- **1 feuille** de laurier
- **25 cl** d'huile d'olive
- **1 pincée** de sucre
- **1 pointe** de safran (facultatif)
- Sel et poivre

1 Découpez les légumes. Rincez tous les légumes puis séchez-les. Épépinez et coupez les poivrons en morceaux. Épluchez les courgettes en laissant en alternance une bande de peau puis coupez-les en cubes. Coupez les aubergines en cubes. Épluchez et hachez les oignons, faites de même avec l'ail. Incisez en croix le haut des tomates et plongez-les quelques instants dans de l'eau bouillante puis épluchez-les. Laissez-les un peu refroidir et coupez-les en morceaux.

2 Faites cuire les légumes. Faites revenir les oignons dans une cocotte (en fonte idéalement) une dizaine de minutes avec un peu d'huile d'olive. Pendant ce temps, dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, faites revenir les aubergines une dizaine de minutes. Ces dernières ayant tendance à absorber l'huile, ajoutez-en si besoin. Salez et poivrez. Ajoutez les aubergines aux oignons et ôtez la cocotte du feu. Dans la poêle huilée, faites revenir les poivrons à feu vif environ 5 minutes, assaisonnez puis ajoutez-les à la cocotte. Faites de même avec les courgettes. Enfin, faites revenir les tomates concassées et l'ail dans la même poêle, toujours avec un peu d'huile durant quelques minutes. Salez, poivrez et ajoutez-les aussi dans la cocotte.

3 Procédez à la cuisson finale. Remettez la cocotte sur feu moyen, ajoutez la pincée de sucre ainsi que la feuille de laurier. Mélangez et laissez mijoter à découvert sur feu très doux entre 15 et 35 minutes selon la texture désirée (légumes encore un peu croquants ou fondants). Goûtez et assaisonnez au besoin. Servez la ratatouille avec quelques feuilles de basilic fraîches et ciselées. Certains préconisent d'ajouter une pointe de safran quand on la déguste froide.

TORTILLA EXPRESS À LA PIPERADE DE THON

20 MIN PRÉPARATION | 35 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **2** poivrons rouges
- **2** poivrons jaunes
- **2** oignons
- **2 gousses** d'ail
- **2 branches** de thym
- **6** œufs
- **1 grosse boîte** de thon
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 Préparez les ingrédients. Rincez puis épépinez les poivrons, et coupez-les en lanières. Pelez et hachez les oignons grossièrement. Pelez et hachez les gousses d'ail. Cassez les œufs dans un saladier. Fouettez-les à la fourchette avec le thym effeuillé.

2 Procédez à la cuisson. Faites revenir les oignons dans une sauteuse antiadhésive, avec de l'huile d'olive, durant 3 minutes en remuant. Ajoutez les lanières de poivrons et l'ail. Salez, poivrez puis mélangez en laissant cuire à nouveau pendant 5 minutes. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.

3 Apportez la touche finale. Égouttez le thon, émiettez-en une partie dans la sauteuse. Ajoutez enfin les œufs battus et laissez cuire 5 à 10 minutes de plus à couvert, selon la cuisson désirée. Ajoutez le reste de thon 2 minutes avant la fin de la cuisson. Faites glisser sur un plat de service et servez sans attendre.

LA TOUCHE DES MARMITONS

Placez des tranches de jambon cru entre deux feuilles de papier sulfurisé. Passez-les sous le gril du four 10 minutes environ et laissez refroidir avant de vous en servir. Croustillant garanti.

TOMATES À LA PROVENÇALE

10 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **8** tomates
- **4 gousses** d'ail
- **4 c. à soupe** de persil
- **6 c. à soupe** de chapelure
- **5 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1. **Préparez les ingrédients.** Lavez le persil, séchez-le et ciselez-le. Pelez et hachez finement l'ail. Lavez les tomates, coupez-les en deux et retirez les pépins.
2. **Saisissez les tomates.** Dans une poêle, versez l'huile d'olive et faites cuire les tomates 5 minutes sur chaque face.
3. **Préparez le topping.** Dans un bol, mélangez l'ail haché, la chapelure et le persil finement ciselé.
4. **Terminez la cuisson.** Préchauffez le four à 180 °C. Huilez un plat à gratin, disposez les tomates côte à côte, la face bombée dans le fond du plat. Salez et poivrez. Arrosez du jus de cuisson. Déposez sur chaque tomate un peu du mélange ail chapelure persil, puis enfournez 10 minutes. Servez chaud.

LA TOUCHE DES MARMITONS

Je les fais cuire dans une poêle (saisir puis à petit feu) avec un peu de sucre en poudre par-dessus pour caraméliser !

TARTE TROPÉZIENNE

30 MIN PRÉPARATION | 30 MIN CUISSON | 5 H REPOS

POUR 4 PERSONNES

POUR LA PÂTE À BRIOCHE :

- **3** œufs
- **175 g** de beurre
- **2 c. à soupe** de lait
- **250 g** de farine
- **20 g** de sucre en poudre
- **1 sachet** de levure boulangère
- **1 c. à café** de sel

POUR LA CRÈME À LA FLEUR D'ORANGER ET LA FINITION :

- **3** œufs + 1 jaune
- **25 cl** de lait
- **1 gousse** de vanille
- **100 g** de sucre en poudre
- **50 g** de sucre en grains
- **30 g** de farine
- **1 c. à soupe** d'eau de fleur d'oranger

1 Préparez la pâte : dans le bol d'un robot équipé d'un crochet pétrisseur, versez la farine, la levure délayée dans le lait tiédi, les œufs, le sucre et le sel. Ajoutez le beurre en morceaux et faites tourner jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Ramassez-la en boule. Laissez lever 1 h 30 à température ambiante. Malaxez-la, repliez-la plusieurs fois sur elle-même puis réfrigérez 3 heures minimum.

2 Préchauffez le four à 200 °C. Étalez la pâte. Découpez des ronds avec un emporte-pièce. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Laissez lever 30 minutes. Enfournez pour 20 minutes.

3 Préparez la crème à la fleur d'oranger : portez à ébullition le lait avec la vanille fendue et grattée. Fouettez 4 jaunes d'œufs avec le sucre en poudre. Incorporez la farine puis le lait vanillé. Faites bouillir 2 minutes, en fouettant. Laissez refroidir. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger puis les 3 blancs d'œufs restants montés en neige.

4 Finalisez les tropéziennes : fendez chaque brioche. Garnissez-les de crème. Servez décoré de sucre en grains.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La tarte tropézienne est d'origine polonaise ! C'est un pâtissier polonais, Alexandre Micka, arrivé en Provence dans les années 50, qui, le premier, proposa cette brioche fourrée. Il déposera le nom de « tarte tropézienne » quelques années plus tard.

ENCORE PLUS EXTRA AVEC DES PISTACHES NON SALÉES CONCASSÉES !

LE BON MOT

Le beurre pommade désigne un beurre qui a une texture crémeuse. Pour ce faire, il suffit de sortir son beurre une demi-heure avant de l'utiliser et de le travailler ensuite avec une spatule dans un saladier.

TARTE AMANDINE AUX ABRICOTS

20 MIN PRÉPARATION | 35 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **500 g** d'abricots
- **1** œuf
- **50 g** de beurre
- **1 rouleau** de pâte brisée (ou pâte maison Marmiton ci-dessous)
- **50 g** d'amandes en poudre
- **50 g** d'amandes effilées
- **50 g** de sucre en poudre
- **1 c. à café** de fécule de maïs.

1 **Disposez la pâte.** Préchauffez le four à 180 °C. Foncez un moule à tarte d'environ 22 cm avec la pâte brisée et piquez-la à l'aide d'une fourchette.

2 **Préparez les abricots.** Lavez, coupez en deux et dénoyautez les abricots. Réservez.

3 **Préparez la crème aux amandes.** Écrasez le beurre à l'aide d'une maryse pour en faire une pommade, ajoutez le sucre, l'œuf, la poudre d'amande et la fécule de maïs jusqu'à obtenir une texture de crème épaisse.

4 **Préparez la tarte.** Versez la crème sur la pâte brisée et déposez joliment les abricots par-dessus, intérieur de l'abricot vers le haut. Enfournez pour 35 minutes.

5 **Préparez les amandes effilées.** Faites-les revenir quelques instants à sec dans une poêle antiadhésive sans ajout de matière grasse. Une fois la tarte sortie de four, parsemez-en le dessus et laissez refroidir.

LA PÂTE BRISÉE DES MARMITONS

Mélangez 300 g de farine avec une pincée de sel, puis ajoutez 150 g de beurre pommade. Pétrissez du bout des doigts rapidement jusqu'à obtenir une texture sableuse. Incorporez 8 cl d'eau ou de lait tiède. Puis formez une boule rapidement. Étalez la pâte sur du papier cuisson pour ensuite la disposer facilement dans un moule à tarte.

GÂTEAU BASQUE À LA CONFITURE DE CERISE

30 MIN PRÉPARATION | 40 MIN CUISSON | 30 MIN REPOS

POUR 8 PERSONNES

- **9** œufs
- **300 g** de beurre
- **600 g** de farine
- **300 g** de sucre semoule
- **1 pot** de confiture de cerises noires
- **1 sachet** de levure chimique
- **1 c. à café** de sel

1 **Préparez la pâte.** Au robot muni d'un pétrin ou à la main, travaillez le beurre en petits morceaux avec le sucre et le sel. Incorporez 3 œufs entiers et 6 jaunes puis versez la farine et la levure. Travaillez encore jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène et lisse qui ne colle plus. Enveloppez-la dans un film alimentaire et entreposez au réfrigérateur pendant 30 minutes.

2 **Abaissez la pâte.** Étalez les 2/3 de la pâte sur une surface farinée au rouleau. Foncez-la dans un large moule à gratin de 8 personnes chemisé de papier cuisson. Faites bien remonter les bords, à la manière d'une tarte. Piquez la pâte.

3 **Terminez le façonnage.** Préchauffez le four à 180 °C. Versez la confiture sur le fond de pâte. Étalez le reste de pâte par-dessus la confiture, en soudant bien les pâtes bord à bord.

4 **Procédez à la cuisson.** Enfournez pour 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré. Laissez complètement refroidir avant de le découper en carrés.

BANANA SPLIT REVISITE

5 MIN PRÉPARATION | 5 MIN CUISSON

POUR 2 PERSONNES

- **1** banane
- **2 boules** de glace à la vanille
- **2 boules** de glace au chocolat
- **20 g** de chocolat noir
- **2** cornets gaufrette
- **2 c. à café** de cacahuètes

1 Préparez le chocolat. Cassez le chocolat en morceaux dans un bol et déposez celui-ci dans une casserole avec de l'eau. Faites frémir jusqu'à ce que le chocolat soit fondu.

2 Préparez la banane. Épluchez le fruit et coupez-le en deux dans l'épaisseur puis la largeur.

3 Finalisez le banana split. Déposez la glace dans les cornets. Ajoutez la banane. Nappez de chocolat puis parsemez de cacahuètes avant de servir sans attendre.

NOUGAT

25 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON | 6 H REPOS

POUR 6 PERSONNES

- **2** blancs d'œufs
- **300 g** de sucre en poudre
- **200 g** d'amandes non salées
- **175 g** de miel
- **2 feuilles** de pain azyme

1 **Torréfiez les amandes.** Dans une poêle, faites revenir les amandes pendant 2 minutes et réservez.

2 **Préparez la pâte.** Montez les blancs d'œufs en neige ferme. Dans une casserole, versez le miel, 5 cl d'eau et le sucre, et faites chauffer jusqu'à ce que la température atteigne 140 °C. Versez le sirop sur les blancs d'œufs tout en continuant de fouetter pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez les amandes et mélangez.

3 **Laissez reposer.** Versez la préparation dans un moule carré tapissé d'une feuille de pain azyme. Recouvrez avec la seconde feuille puis laissez durcir quelques heures. Dégustez coupé en morceaux.

LA TOUCHE DES MARMITONS

Je rajoute du sucre vanillé et un demi-bouchon de rhum dans la pâte... Excellents churros !

CHURROS

20 MIN PRÉPARATION | 5 MIN CUISSON | 1 H REPOS

POUR 4 PERSONNES

- **500 g** de farine
- **½ sachet** de levure fraîche de boulanger
- **1 pincée** de sel
- Huile de friture
- Sucre en poudre pour saupoudrer

1 **Préparez la pâte à churros.** Délayez la levure dans 20 cl d'eau tiède. Ajoutez ce mélange à la farine avec le sel dans un saladier et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Laissez reposer 1 heure.

2 **Réalisez les churros.** Faites chauffer l'huile de friture. Mettez la pâte dans une poche à douille cannelée à large ouverture. Faites tomber des tronçons d'une dizaine de centimètres dans l'huile chaude. Lorsque les churros sont dorés, égouttez-les et déposez-les sur une assiette recouverte d'un linge absorbant. Sucrez et dégustez bien chaud.

Hors des FRONTIÈRES

En manque de dolce vita, de vrai « diner » à l'américaine, ou de saveurs qui sentent bon la mer Méditerranée et sa cuisine parfumée ? On vous emmène un peu plus loin, le temps d'une recette.

À ÉCOUTER EN CUISINANT :

ON NE S'EN LASSE PAS

João Gilberto : « Chega de saudade »
Random : « Sono un bravo ragazzo un po' fuori di testa »
La Casa de papel : « Bella Ciao »

ON AIME ET ON PARTAGE

PJ Harvey : « Sheela-Na-Gig »
The Strokes : « Eternal Summer »
Synapson : « Djon Maya Maï »
Mike Patton : « Deep Deep Down »

RETROUVEZ LA SUITE DE LA PLAYLIST DES VACANCES DE MARMITON : www.marmiton.org/playlists

SALADE PANZANELLA

20 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON

POUR 4 PERSONNES

- **20** tomates cerise bicolores
- **1** tomate cœur de bœuf
- **1** oignon rouge
- **½** concombre
- **5 brins** de basilic
- **2** petits piquillos en conserve
- **4 tranches** de pain de campagne rassis
- **5 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Rincez et séchez tous les légumes. Coupez les tomates cerise en deux, la tomate cœur de bœuf en quartiers et le concombre en cubes. Pelez et ciselez l'oignon rouge. Égouttez et émincez les piquillos.

2 **Réalisez les croûtons.** Coupez le pain en cubes et faites-les dorer dans une poêle chaude avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

3 **Finalisez la salade.** Répartissez le pain, l'oignon, les tomates, le concombre et les piquillos dans les assiettes. Parsemez de brins de basilic, arrosez avec le reste d'huile, salez, poivrez et servez frais.

Sangria blanche et tapas de melon à la feta

35 min préparation | 5 min cuisson | 12 h macération

Pour 4 personnes

POUR LES TAPAS :

- **2 tranches** de jambon cru
- **1** melon
- **½ bouquet** de menthe
- **80 g** de feta
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 c. à soupe** de vinaigre
- Poivre

POUR LA SANGRIA :

- **4** pêches
- **2** kiwis
- **2** oranges
- **100 g** de sucre semoule
- **1 l** de vin blanc
- **30 cl** de limonade
- **1 c. à soupe** de mélange quatre-épices

1 La veille, préparez la sangria. Faites chauffer la moitié du vin avec le sucre et les épices pendant 5 minutes. Laissez refroidir. Épluchez les fruits et coupez-les en gros morceaux. Placez les fruits dans un grand saladier puis versez le vin blanc refroidi et le vin restant. Laissez macérer toute une nuit.

2 Le jour J, terminez la sangria. Versez la limonade et ajoutez quelques glaçons.

3 Préparez les tapas. Coupez le melon en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur puis en quartiers, ôtez les graines. Disposez les quartiers sur un plat de service. Déposez sur chaque tranche une lamelle de jambon puis émiettez la feta. Répartissez les feuilles de menthe hachées, poivrez et arrosez avec le vinaigre et l'huile émulsionnés. Réservez au frais jusqu'au service.

RABATONS AUX HERBES ET À LA RICOTTA

45 MIN PRÉPARATION | 35 MIN CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- **400 g** de vert de blette
- **200 g** d'épinards surgelés (ou 400 g d'épinards frais en saison)
- **1 poignée** de persil haché
- **1 gousse** d'ail dégermée
- **10 feuilles** de sauge
- **1 c. à soupe** d'herbes aromatiques (romarin, marjolaine…)
- **2** œufs
- **250 g** de ricotta fraîche
- **100 g** de parmesan
- **30 g** de beurre
- **100 g** de farine (dont 60 g pour le plan de travail
- **40 g** de chapelure
- **3 litres** de bouillon (ou eau de cuisson des herbes ou eau salée)
- Noix de muscade
- Sel et poivre

1 **Préparez la verdure.** Nettoyez les herbes et les blettes, en éliminant les tiges blanches (vous n'utiliserez que le vert). Cuisez-les à la vapeur ou à l'eau 10 minutes, et essorez-les bien avant de les hacher au couteau. Laissez décongeler les épinards et hachez-les. Hachez l'ail, le persil et les herbes aromatiques.

2 **Préparez les rabatons.** Dans un saladier, mélangez les légumes verts hachés avec l'ail, le persil, les herbes, la ricotta, les œufs battus, la chapelure, 40 g de farine et 60 g de parmesan. Salez, poivrez et ajoutez un peu de muscade râpée. Si le mélange est trop humide, ajoutez un peu de parmesan ou de chapelure.

3 **Façonnez les cylindres.** Avec les mains humides, façonnez des cylindres (d'environ 6 cm de long et 3 cm de diamètre) sur le plan de travail fariné, en les roulant.

4 **Faites cuire les rabatons.** Préchauffez le gril du four. Portez à frémissement le bouillon (ou l'eau) dans une casserole et pochez-y les rabatons pendant quelques minutes. Égouttez-les dès qu'ils remontent à la surface et disposez-les dans un plat à four beurré. Saupoudrez la préparation avec le parmesan restant, parsemez de quelques noisettes de beurre et disposez les feuilles de sauge. Enfournez sous le gril pour 10 minutes environ.

LE SAVIEZ-VOUS ? « Rabaton » viendrait du mot piémontais « rabatar », qui signifie rouler.

CEVICHE CITRON VERT ET HERBES

15 MIN PRÉPARATION | 15 MIN MARINADE

POUR 6 PERSONNES

- **600 g** de filets de poisson blanc (daurade, bar, lieu)
- **3** citrons verts bio
- **1** petite carotte
- **6 poignées** de roquette
- **½** oignon rouge
- **½ botte** d'aneth
- **4 brins** de menthe
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 pincées** de piment d'Espelette
- Sel et poivre

1 **Préparez le poisson.** Retirez les arêtes et coupez le poisson en dés. Arrosez avec le jus d'un citron vert. Mélangez délicatement et laissez mariner 15 minutes au réfrigérateur.

2 **Préparez les ingrédients.** Découpez la carotte en brunoise. Émincez l'oignon en fines lamelles. Lavez les 2 citrons restants, prélevez leur zeste puis pressez-les.

3 **Préparez la sauce.** Fouettez l'huile avec les zestes et jus des citrons ainsi que le piment d'Espelette. Salez, poivrez. Versez sur le poisson, ajoutez l'oignon, et la carotte. Mélangez délicatement. Servez dans de petites assiettes avec les herbes ciselées et de la roquette.

HAMBURGER À L'AMÉRICAINE

15 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON | POUR 4 PERSONNES

- **4** steaks de bœuf haché
- **1** grosse tomate
- **½** oignon rouge
- **4 feuilles** de laitue
- **4 tranches** de cheddar fumé
- **4** buns à hamburgers
- **8** cornichons
- **4 c. à soupe** de sauce burger au cheddar
- **1 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Découpez les aliments.** Pelez le demi-oignon et coupez-le en fines lamelles. Lavez la tomate puis coupez-la en rondelles. Rincez, essorez et réservez les feuilles de laitue.

2 **Faites cuire les aliments.** Saisissez les steaks dans une poêle chaude avec l'huile. Pendant la cuisson, ouvrez les buns en deux. Vous pouvez éventuellement les réchauffer quelques instants sur le gril du four ou au toaster. Une fois les steaks cuits selon votre goût (bleu, rosé ou à point), déposez sur le dessus le cheddar fumé, salez et poivrez.

3 **Montez les hamburgers.** Tartinez la partie basse des buns de sauce au cheddar. Déposez quelques feuilles de laitue puis les steaks hachés. Répartissez la tomate, quelques lamelles d'oignon et enfin 2 cornichons coupés en deux. Remettez le chapeau du dessus et servez sans attendre.

SAUCE FACILE

Pour une sauce au cheddar maison, faites chauffer de la crème liquide entière dans une petite casserole et faites-y fondre des petits cubes de fromage sans cesser de remuer, et à feu doux, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Rouleaux de printemps aux crevettes

45 min Préparation | 5 min Cuisson

Pour 6 personnes

- **300 g** de restes de porc cuit
- **12** grosses crevettes cuites
- **2** cœurs de laitue (sucrines)
- **½ bouquet** de menthe
- **1 botte** de ciboules
- **12** galettes de riz
- **200 g** de vermicelles de riz
- Sauce pour nems
- Sel et poivre

1 **Préparez les ingrédients.** Faites cuire les vermicelles de riz 5 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et réservez-les dans une passoire. Décortiquez les crevettes et coupez-les en deux dans l'épaisseur. Détaillez la viande en fines lamelles. Rincez et coupez l'extrémité des ciboules. Lavez, essorez et ciselez les sucrines. Rincez et effeuillez la menthe.

2 **Façonnez les rouleaux.** Versez de l'eau chaude dans un plat à tarte. Humidifiez la première galette de riz et égouttez-la sur un linge. Ajoutez un peu de menthe et de salade, du porc et des vermicelles. Faites un premier tour en enfermant la garniture. Rabattez les côtés vers le centre, puis insérez de la ciboule et 2 demi-crevettes. Roulez la galette jusqu'en haut en serrant bien. Réalisez les autres galettes de la même façon. Servez avec une sauce pour nems ou une sauce cacahuète.

Rouleaux de bœuf à la citronnelle

20 min Préparation | 10 min Cuisson | 30 min Repos | Pour 4 personnes

- **600 g** d'onglet de bœuf
- **15 feuilles** de La Lôt (en saison, remplacez par de l'épinard frais)
- **1** échalote
- **1 bâton** de citronnelle
- **1 gousse** d'ail
- **2 cm** de racine de gingembre
- **2 c. à soupe** de jus de citron vert
- **4 c. à soupe** d'huile de sésame
- **2 c. à soupe** de sauce nuoc-mâm

1 **Préparez les herbes.** Hachez la citronnelle et l'ail. Pelez et râpez le gingembre, pelez l'échalote. Mélangez le tout, ajoutez la sauce nuoc-mâm et le jus de citron.

2 **Préparez la viande.** Taillez l'onglet en lanières de 1,5 cm de large. Faites-les mariner dans la pâte d'épices réalisée juste avant. Laissez reposer 30 minutes à température ambiante.

3 **Façonnez les rouleaux.** Lavez les feuilles La Lôt et essorez-les. Enveloppez dans chaque une lanière de bœuf avec sa marinade. Enfilez-les sur des pics en bois au fur et à mesure pour bien les maintenir.

4 **Procédez à la cuisson.** Faites chauffer l'huile dans une poêle sur feu vif et saisissez les brochettes de petits rouleaux.

Le La Lôt ou piper lolot appartient à la famille des poivres ; c'est une plante abondante en Asie du Sud-Est dont on utilise les feuilles au goût poivré.

Tacos au poulet revisités

20 min	15 min	30 min
Préparation	Cuisson	Repos

Pour 4 personnes

PÂTE À TORTILLAS

- **50 g** de farine de blé
- **50 g** de farine de maïs
- **2 c. à soupe** d'huile de tournesol
- **1 c. à café** de sel

GARNITURE

- **4** filets de poulet fermier
- **250 g** de chou lisse émincé
- **½** citron vert (jus)
- **½ bouquet** de coriandre
- **100 g** de cheddar râpé
- **2 c. à café** de paprika fumé
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez la pâte à tortilla.** Dans un saladier, mélangez les farines avec le sel et creusez un trou. Portez à ébullition 8 cl d'eau avec l'huile puis versez le mélange dans le trou. Pétrissez grossièrement à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Formez une boule. Couvrez et laissez reposer 30 minutes. Séparez ensuite la pâte en 4 pâtons. Aplatissez-les à la main puis étalez-les à l'aide d'un rouleau sur un plan de travail fariné. Chacune des tortillas doit faire environ 2 mm d'épaisseur.

2 **Préparez la garniture.** Dans un saladier, mélangez le chou émincé avec un peu d'huile d'olive, le jus d'un demi-citron vert, la coriandre, du sel et du poivre. Réservez au frais. Dans un autre saladier, mélangez les filets de poulet avec encore un peu d'huile d'olive et le paprika fumé. Saisissez les filets dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés et réservez. Mettez le cheddar râpé dans un petit bol.

3 **Terminez les tacos.** Faites revenir chaque galette dans une poêle chaude sans matière grasse et faites-les cuire sur chaque côté 1 minute. Dans une assiette, déposez ensuite une tortilla et garnissez-la avec le mélange de chou émincé. Ajoutez 1 filet de poulet émincé et enfin un peu de cheddar râpé. Pliez en deux. Renouvelez l'opération pour chaque tortilla puis disposez-les dans un plat allant au four.

4 **Faites cuire les tacos.** Préchauffez le four à 180 °C. Enfournez le plat pour 15 minutes. À la sortie, dégustez aussitôt. Vous pouvez accompagner ces tacos légers d'une sauce au yaourt assaisonnée d'un peu d'ail haché et d'herbes fines ciselées.

« Semifreddo » signifie « à moitié froid » en italien, car il se déguste moins froid qu'une crème glacée.

SEMIFREDDO A LA FRAMBOISE

25 MIN PRÉPARATION | 10 MIN CUISSON | 6 H CONGÉLATION | POUR 4 PERSONNES

- **200 g** de framboises
- **3** œufs + 2 jaunes
- **45 cl** de crème fleurette entière
- **220 g** de sucre en poudre + 2 c. à soupe
- **1 c. à café** de grains de vanille

1 **Préparez les framboises.** Nettoyez-les, séchez-les délicatement et hachez-les avec un couteau.

2 **Réalisez la crème.** Remplissez d'eau la moitié d'une grande casserole et portez à ébullition. Dans un cul-de-poule en métal, cassez les œufs entiers, ajoutez les 2 jaunes, la vanille et le sucre. Versez dans la casserole et fouettez avec un fouet jusqu'à ce que le mélange épaississe et prenne une couleur jaune pâle (environ 8 minutes). Hors du feu, fouettez encore le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien refroidi. Fouettez ensuite la crème en chantilly avec les 2 cuillerées à soupe de sucre restant et mélangez-la à la préparation aux œufs avant d'y incorporer les framboises. Laissez refroidir.

3 **Finalisez le semifreddo.** Dans un moule à cake en métal, versez la préparation. Mettez le moule 6 heures minimum au congélateur.

4 **Servez.** Sortez le semifreddo 10 minutes avant de servir. Démoulez-le et coupez-le en tranches à l'aide d'un couteau trempé dans de l'eau chaude.

CRÈME CATALANE À L'ANIS ÉTOILÉ

15 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON | 1 H RÉFRIGÉRATION | 15 MIN INFUSION

POUR 4 PERSONNES

- **1** citron vert bio (zeste)
- **1** œuf entier + 3 jaunes
- **50 cl** de lait entier
- **60 g** de sucre
- **15 g** de Maïzena
- **4 c. à soupe** de cassonade
- **1 gousse** de vanille
- **2** anis étoilés (badiane)

1 **Préparez le lait à la vanille.** Faites bouillir le lait avec l'anis et la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Laissez infuser pendant 15 minutes hors du feu et à couvert.

2 **Continuez la crème.** Fouettez l'œuf entier et les 3 jaunes avec le sucre et la Maïzena, à l'aide d'un batteur, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

3 **Faites cuire le tout.** Ôtez la vanille et l'anis du lait et portez-le à nouveau à ébullition puis versez-le sur le mélange aux œufs en fouettant. Ajoutez le zeste de citron et remettez la préparation dans la casserole en mélangeant pendant 5 minutes, le temps que le mélange épaississe.

4 **Dressez les ramequins.** Versez cette crème dans des ramequins puis réservez au frais au moins 1 heure. Apportez la touche finale : au moment de servir, saupoudrez-les de cassonade et passez-les sous le gril très chaud le temps que le sucre caramélise légèrement.

AU BAR À PIZZAS, faites votre choix !

Les pizzas, tout le monde aime ça. Et nous, les Français, sommes les seconds consommateurs au monde après les Américains*. Alors, on prépare assez de pâte pour toute la famille, on dispose les ingrédients dans des bols séparés et l'on garnit à la dernière minute à la demande ! Par Juliette Romance

CÔTÉ PÂTE

Préparez-la vous-même, c'est meilleur, et divisez-la en pâtons. Si vous la faites la veille, conservez-la au réfrigérateur. Sinon elle se congèle très bien.
L'alternative : la pâte à naan. Les pizzas-naans sont toujours tendance car la pâte est facile à faire et elle remplace très bien l'originale. Pensez aussi à la version végétale : chou-fleur, brocoli, betterave… tout est possible.

LES GARNITURES QUI CARTONNENT

Sans surprise, les fromages remportent la palme de la popularité. On est généreux sur la dose et sur la variété : pâtes fondantes (parmesan, gruyère, reblochon, camembert), fromages frais (mozza, chèvre, feta), mi-secs (crottin, bûche de chèvre), bleus (gorgonzola, roquefort). Indispensables, les rondelles de saucisse (nature ou fumée), les lardons, le jambon cru ou, pour les amateurs de viande, du bœuf haché et pimenté, du poulet cuit effiloché ou des tranches de magret. Inévitables, les poivrons, les tomates, les champignons coupés frais (pas les lamelles surgelées ramollos), les oignons finement émincés…
On n'oublie pas non plus les fruits de mer ou le saumon fumé. Ces pizzas sont encore très demandées. Mais attention à la chaîne du froid.

C'EST LA SAISON

Pensez aux légumes du moment. Faites cuire des haricots verts, griller des tranches d'aubergines et de courgettes, sauter des fonds d'artichauts…

LA TOUCHE FINALE

Ces ingrédients sont à prévoir pour enrichir la garniture après la cuisson (même s'il y en a déjà à la base). C'est le petit plus fraîcheur d'une bonne pizza brûlante : de la mozzarella, des copeaux de parmesan, de la roquette, du basilic et de l'origan, des olives, de l'huile d'olive, du miel liquide (devenu un basique).

ATTENTION AU BAIN !

Pour réussir une pizza, l'une des conditions est de ne pas détremper la pâte avec des ingrédients qui rendent trop d'eau, sinon effet piscine assuré. Faites toujours précuire ou griller les légumes que vous allez y mettre ; coupez la mozzarella di buffala en tranches et faites-les sécher 24 heures au frais sur un linge propre.

LA BONNE TECHNIQUE

En premier lieu, le four doit être préchauffé à la température maximale. Étalez la pâte, tartinez-la d'une fine couche de sauce de base (et non une couche épaisse). Secret de goût, ajoutez ensuite un voile de parmesan finement râpé. Répartissez la garniture, là encore sans couvrir toute la pâte pour qu'elle cuise parfaitement. Enfin, ajoutez des pincées d'herbes (origan) et enfournez. À défaut de four napolitain — qui cuit une pizza en 2 minutes à près de 500 °C —, comptez environ 12 minutes de cuisson à 280 °C, et 18 minutes à 240 °C.
Après cuisson, disposez des ingrédients frais au choix et arrosez d'un filet d'huile d'olive, d'huile pimentée ou de miel.

** Source Domino's Pizzas, étude Gira Conseil*

3 BASES GOURMANDES

SAUCE TOMATE
En cette saison, on la prépare évidemment soi-même. On la mitonne avec des aromates pour qu'elle soit à la fois dense et parfumée.

CRÈME AUX HERBES
On fait bouillir de la crème entière afin qu'elle épaississe puis on y laisse infuser une belle poignée d'aromatiques ciselés.

PESTO AU FROMAGE FRAIS
On fouette le fromage frais (de chèvre ou, plus corsé, de brebis) avec du pesto (lui aussi fait maison).

PÂTE À PIZZA MAISON

15 MIN
PRÉPARATION

2 H
REPOS

1kg	de farine à pizza
28g	de levure fraîche de boulanger
60-70cl	d'eau tiède, à 37°C (eau de source de préférence)
1c. à soupe	de sucre en poudre
4c. à soupe	d'huile d'olive
1c. à café	de sel

1 Délayez la levure et le sucre dans 10 cl d'eau tiède. Laissez reposer 10 minutes : des petites bulles doivent se former. Rassemblez la farine en formant un puits, le sel, le sucre, la levure diluée et l'eau tiède dans le bol d'un robot pétrisseur (ou un grand saladier). Pétrissez sur vitesse assez lente pendant 8 minutes. Ajoutez l'huile d'olive 2 minutes avant la fin du pétrissage : la pâte doit être bien hydratée.

2 Transférez la pâte dans un saladier sans la travailler, couvrez d'un linge propre et laissez lever à température ambiante pendant 1 h 30 à 2 heures. Farinez vos mains et, sur le plan de travail fariné, écrasez la pâte avec les paumes ou les poings de façon à en faire sortir l'air. Rabattez la pâte pour former une boule (ou divisez-la). Conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de préparer la pizza. Farinez le plan de travail, puis étalez le ou les pâton(s) à la dimension de la plaque de four. Laissez reposer 20 à 30 minutes avant de garnir.

RÈGLE D'OR :
la pizza se garnit juste avant la cuisson et se déguste aussitôt après.

PIZZA 4 FROMAGES

30 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON

POUR 1 PERSONNE

- **30 g** de gorgonzola
- **30 g** de comté ou beaufort
- **30 g** de fromage de brebis
- **30 g** de parmesan râpé et en copeaux
- **150 g** de pâte à pizza
- Basilic, poivre, huile d'olive

1 **Abaissez la pâte.** Préchauffez le four à 230 °C. Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte à pizza de façon à former un cercle régulier assez fin. Formez des bords un peu plus épais si désiré. Déposez-la sur une plaque allant au four tapissée de papier cuisson.

2 **Préparez les fromages.** Découpez le comté, le gorgonzola et le fromage de brebis, puis éparpillez-les sur la pâte étalée ainsi que le parmesan. Versez un filet d'huile d'olive avant d'enfourner à four chaud pendant 12 à 15 minutes. La pâte doit être dorée sur les bords.

3 **Décorez la pizza.** À la sortie du four, déposez quelques feuilles de basilic sur le dessus avant de servir.

PIZZA À LA CRÈME DE ROQUETTE ET PANCETTA

10 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON

POUR 1 PERSONNE

- **8 tranches** de pancetta
- **60 g** de roquette
- **1** petite courgette
- **10 feuilles** de basilic
- **10 cl** de crème liquide
- **50 g** de parmesan râpé
- **150 g** de pâte à pizza
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Mixez ensemble la roquette et la crème. Salez, poivrez. Râpez la courgette. Préchauffez le four à 240 °C.

2 **Préparez la pancetta.** Taillez la pancetta en lanières, faites-la griller au four quelques instants sur un papier sulfurisé.

3 **Montez la pizza.** Étalez finement la pâte. Répartissez dessus la crème de roquette. Ajoutez la courgette râpée et les lanières de pancetta. Saupoudrez de parmesan râpé. Enfournez pour 12 minutes environ. Décorez des feuilles de basilic au moment de servir.

Pizza au rostello et aux olives

15 min Préparation | 15 min Cuisson | 20 min Repos

Pour 1 personne

- **2 tranches** de rostello (jambon rôti aux herbes)
- **6 feuilles** de basilic
- **4 brins** de persil
- **1 brin** de thym
- **1 boule** de mozzarella
- **10 cl** de sauce tomate
- **8** olives noires
- **150 g** de pâte à pizza

1 **Préparez la pâte.** Étalez la pâte à pizza sur le plan de travail fariné (adaptez la taille à votre plaque de four), transférez-la sur la plaque couverte de papier cuisson et laissez reposer 20 minutes.

2 **Garnissez la pizza.** Préchauffez le four à 240 °C. Coupez la mozzarella en tranches. Étalez la sauce tomate sur la pâte, ajoutez la mozzarella et les olives. Faites cuire 15 minutes.

3 **Décorez la pizza.** Ajoutez alors les tranches de rostello déchirées en chiffonnade, le thym effeuillé et les herbes ciselées, dégustez aussitôt.

Pizza sucrée-salée saumon et pomme granny

30 min Préparation | 15 min Cuisson

Pour 1 personne

- **100 g** de pavé de saumon sans peau
- **50 g** de jeunes pousses
- **1** citron
- **½** courgette jaune
- **½** pomme
- **½** oignon ciboule
- **1 c. à soupe** de crème fraîche épaisse
- **150 g** de pâte à pizza
- Sel et poivre

1 **Préparez la pâte.** Préchauffez le four à 230 °C. Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte à pizza à l'épaisseur souhaitée. Déposez-la sur une plaque allant au four tapissée de papier cuisson.

2 **Préparez les ingrédients.** Assurez-vous qu'il ne reste pas d'arêtes sur le pavé de saumon avant de le couper en petits morceaux. Lavez et séchez minutieusement les jeunes pousses ainsi que les tiges du demi-oignon ciboule. Lavez et tranchez la demi-courgette. Coupez la demi-pomme en tranches très fines.

3 **Garnissez la pâte.** Étalez la crème fraîche sur la pâte. Zestez le citron sur toute la surface. Déposez d'abord les tranches de courgette puis recouvrez-les de saumon. Enfournez pour 12 à 15 minutes.

4 **Apportez la touche finale.** Ajoutez ici et là quelques tranches de pommes avant de recouvrir le tout d'un peu de mélange de jeunes pousses et de tiges d'oignon ciboule ciselées. Arrosez du jus du citron avant de servir.

ÇA CHANGE !
Une pizza dessert qui fera oublier la classique couverte de pâte à tartiner.

PIZZA MASCARPONE, FRAISE ET ROMARIN

10 MIN PRÉPARATION — 10 MIN CUISSON

POUR 1 PERSONNE

- **100 g** de fraises
- **2 brins** de romarin
- **70 g** de mascarpone
- **150 g** de pâte à pizza
- **2 c. à soupe** de cassonade

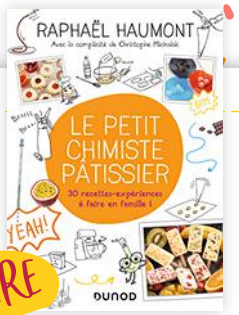
1 **Préparez les fraises.** Préchauffez le four à 250 °C. Équeutez les fraises et coupez-les en quatre.

2 **Garnissez la pizza.** Déposez une feuille de papier cuisson sur le plan de travail et farinez-la. Étalez sur celle-ci la pâte avec les mains en lui donnant une forme arrondie. Répartissez le mascarpone sur la pâte à l'aide d'une spatule, ajoutez les fraises, parsemez de cassonade.

3 **Procédez à la cuisson.** Déposez la pizza avec son papier cuisson sur une plaque et enfournez pour 10 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte commence à dorer. Servez sans attendre, décoré de romarin.

RECETTE À 4 MAINS

La cuisine, c'est un jeu d'enfant ! Dans son livre « Le Petit Chimiste pâtissier », Raphaël Haumont propose des recettes et des expériences culinaires parfois surprenantes, parfois simplement délicieuses, à faire avec ses enfants.



À LIRE

« Le Petit Chimiste pâtissier », de Raphaël Haumont, avec la complicité de Christophe Michalak, éd. Dunod, 16,90 €. 30 recettes de cuisine qui donnent l'occasion de mener des expériences scientifiques en se régalant !

L'INFO SCIENTIFIQUE

Très riche en fibres, la courgette contient aussi beaucoup d'eau : environ 95 % ! Les molécules d'eau, accrochées aux fibres, sont difficiles à déloger, même avec la chaleur. C'est ainsi que l'eau de la courgette donne son moelleux à ce gâteau ; plus besoin de beurre ! Les fibres jouent un autre rôle, celui de faire tenir le gâteau et donc de diminuer la quantité d'œufs et de farine. La courgette contient aussi beaucoup de minéraux et oligoéléments, elle est donc moins calorique. Tes parents n'auront plus d'excuse pour ne pas terminer leur assiette !

CACAO-COURGETTE

25 MIN PRÉPARATION | **50 MIN** CUISSON

POUR 6 PERSONNES

- 200 g de courgette
- 3 œufs
- 5 cl de lait
- 200 g de chocolat noir
- 80 g de farine
- 80 g de sucre blond
- 1 sachet de levure

1 Préchauffe le four à 180 °C. Dans une casserole (ou au micro-ondes), fais fondre le chocolat avec le lait*.

2 Lave, épluche grossièrement puis râpe la courgette. Casse les œufs dans un grand saladier. Ajoute le sucre, la farine et la levure. Ajoute à ce mélange la courgette râpée, puis le chocolat fondu.

3 Fouette vivement l'ensemble. Verse ce mélange dans un plat beurré (ou un moule en silicone).

4 Enfourne pour 10 minutes à 180 °C, puis continue la cuisson encore 30 à 40 minutes à 160 °C*.

*Avec l'aide d'un adulte.

Je m'abonne à marmiton

24 % DE RÉDUCTION !

OFFRE LIBERTÉ

3 € par numéro SEULEMENT

\+ VOTRE CADEAU

Le lot de 4 pailles en inox + brosse

FINI LES PAILLES EN PLASTIQUE !

Avec Marmiton, je protège l'environnement avec ces pailles inoxydables réutilisables.

Abonnez-vous vite !

Renvoyez ce bon d'abonnement à :
Marmiton Service abonnement, 56, rue du Rocher 75008 Paris

☑ **OUI,** je m'abonne à Marmiton magazine. **Je règle la somme de 3 € par numéro** par prélèvement automatique reconductible (un prélèvement tous les 2 mois, soit 18€ par an) **+ en cadeau le lot de 4 pailles en inox.** Mon abonnement débutera avec le prochain numéro.

MARM54B

MES COORDONNÉES

Nom : Prénom : Tél :

Adresse :

Code postal : Ville : E-mail :

J'accepte de recevoir les offres et informations de la part de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**
J'accepte de recevoir des offres et informations de la part des partenaires de Marmiton ❑ **OUI** ❑ **NON**

TITULAIRE DU COMPTE (merci d'écrire en majuscules et au stylo noir si possible)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

E-mail :

LES COORDONNÉES DE VOTRE COMPTE (disponibles sur votre RIB)

IBAN - numéro d'identification international du compte bancaire

BIC - Bank identification code

Banque/Agence :

Adresse :

Code postal : Ville :

ORGANISME CRÉANCIER

MARMITON - 8 rue saint fiacre,
75002 Paris - France

NUMÉRO D'ÉMETTEUR

FR38ZZZ641854

Note : Vos droits concernant le présent mandat sont expliqués dans un document que vous pouvez obtenir auprès de votre banque.

Date et signature obligatoires

N'oubliez pas de joindre un relevé d'identité bancaire (RIB)

Offre exclusivement réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine valable jusqu'au 30/09/2020. Photo non contractuelle (suggestion de présentation). Vous recevrez votre cadeau après enregistrement de votre règlement, sous 4 à 6 semaines maximum, par pli séparé, dans la limite des stocks disponibles. Formulaire de mandat : vous autorisez Marmiton à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte. Vous autorisez également votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Marmiton. Vous bénéficiez du droit d'être remboursé par votre banque selon les modalités décrites dans la convention que vous avez passée avec elle. Toute demande de remboursement doit être présentée dans les 8 semaines suivant la date de débit de votre compte. Vos droits concernant ce mandat sont expliqués dans une notice disponible auprès de votre banque. Il s'agit d'un prélèvement récurrent dont le premier prélèvement sera effectué dès l'enregistrement de votre abonnement. En retournant ce formulaire, vous acceptez que Marmiton, responsable de traitement, utilise vos données personnelles pour les besoins de votre commande, de la relation Client et d'actions marketing sur ses produits et services. Les données collectées via ce formulaire sont indispensables à ces traitements et sont destinées aux services concernés de MARMITON, de ses sous-traitants, et, si vous avez consenti, elles pourront être communiquées aux partenaires commerciaux. Nous vous rappelons que vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement, de portabilité, de limitation, de retrait de votre consentement à tout moment, ainsi que du droit de définir des directives relatives au sort de vos données personnelles en cas de décès. Vous disposez également du droit de vous opposer sans motif au traitement de vos données à des fins de prospection, y compris publicité ciblée et profilage. Pour exercer vos droits précités, il vous suffit d'écrire à notre Délégué à la Protection des Données par email : dpo@marmiton.org ou par courrier : MARMITON DPO – 8, rue Saint Fiacre – 75002 Paris. En cas de difficultés, vous pouvez vous rendre directement sur le site de la CNIL : **https://www.cnil.fr/fr/plaintes**

CRÉATION TMBRS

Soif de fraîcheur

Les boissons à l'heure d'été

À la belle saison, les boissons et les apéritifs traditionnels cèdent la place à des versions plus rafraîchissantes. L'abondance de fruits favorise la variété. Mais dans cette offre foisonnante, que choisir pour à la fois se régaler et se faire du bien ? Par Juliette Romance

POUR SE DÉSALTÉRER

Rien de mieux que les eaux de fruits, délicatement parfumées et non sucrées. On en use et en abuse. Pour les réaliser, rien de plus simple : on couvre d'eau pure des morceaux de fruits frais et on laisse infuser une nuit. Ou simplement quelques heures, en remplaçant l'eau par du thé vert pour un petit plus. Autres boissons à effet durablement désaltérant, les soupes de légumes d'été, riches en eau, en fibres et vitamines. Une saine parade antisoif !

POUR SE RÉHYDRATER

Si sa consommation doit être régulière, l'eau n'est pour autant pas le seul liquide pour hydrater l'organisme. On peut aussi miser sur le lait, en particulier écrémé (le sodium qu'il contient « retient » l'eau dans l'organisme) et l'eau de coco (riche en minéraux). Préférez un simple lait fruité à un milk-shake, gras et sucré. On consomme aussi du thé, légèrement sucré car le sucre ralentit l'élimination de l'eau. Attention, contrairement aux idées reçues, on oublie les boissons brûlantes ou glacées. Pourquoi ? Les températures extrêmes perturbent l'organisme, et la chaleur intense fait transpirer. Enfin, toutes les boissons contenant de l'alcool favorisent la déshydratation. À bon entendeur…

ET LES SODAS ?

Toutes les boissons très sucrées sont à consommer modérément car le sucre est non seulement addictif mais il donne soif ! Ce n'est pas vraiment l'effet recherché…

Retrouvez d'autres recettes sur www.marmiton.org/boirefrais

POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Des cocktails — sans alcool — aux smoothies les plus variés, le choix est vaste. On enrichit les uns et les autres d'un soupçon d'herbe aromatique, d'une pincée de gingembre ou de piment. On (re)découvre aussi le switchel, une energy drink ancestrale, originaire de Nouvelle-Angleterre, à base de vinaigre, d'eau, parfumée au gingembre et très légèrement sucrée. Elle est résolument au goût du jour pour sa riche teneur en vitamines, enzymes, minéraux. Un vrai cocktail antioxydant et ultra rafraîchissant.

DES POTIONS MAGIQUES

Elles sont populaires depuis quelques années. Kombucha, kéfir, boza, kvas… Les boissons fermentées concentrent de multiples propriétés bienfaisantes, dont une belle teneur en probiotiques. Pour les fabriquer, rien de sorcier. Un peu de matériel, un tour de main à prendre et de la patience pour les boissons à fermentation longue (kvas). En plus d'être désaltérants, ces concentrés feel good sont d'excellents alliés du transit et du système immunitaire.

POUR SE FAIRE PLAISIR

L'été est la saison des cocktails, avec ou sans alcool. Et ce n'est pas forcément les plus colorés qui sont les plus attractifs ! Car le mojito, chouchou toutes catégories, détient aussi la palme de la sobriété côté look… Pour épargner son organisme pendant les grandes chaleurs, on opte pour le virgin mojito, la version sans alcool de notre cocktail favori.

EAU DE RHUBARBE

15 MIN PRÉPARATION | 24 HEURES REPOS

POUR 1 LITRE

- **500 g** de rhubarbe
- **1** citron (jus)
- **150 g** de sucre

1 **Préparez la rhubarbe.** Épluchez la rhubarbe et coupez-la en morceaux. Placez-la dans un plat creux avec le sucre et le jus de citron. Laissez reposer 1 heure.

2 **Préparez le jus.** Faites bouillir 1 litre d'eau et versez-la bouillante dans le plat. Laissez macérer 24 heures.

3 **Filtrez le jus.** Égouttez la rhubarbe et filtrez le jus au chinois. Versez dans une bouteille et placez au frais.

ANTIGASPI

Utilisez la chair de rhubarbe récupérée pour en faire une compote ou une tarte.

EAU INFUSÉE AU CONCOMBRE

5 MIN PRÉPARATION | 15 MIN INFUSION

POUR 1,5 LITRE

- **1** citron bio
- **1** poignée de feuilles de menthe
- **½** concombre bio
- **1,5 l** d'eau de source ou minérale

1 Préparez les ingrédients. Rincez le concombre, le citron et les feuilles de menthe. Prélevez le jus de la moitié du citron. Coupez le concombre en tranches.

2 Préparez la boisson. Versez l'eau dans une bouteille à large goulot, ajoutez les tranches de concombre et de citron, et les feuilles de menthe. Laissez infuser 15 minutes au frais.

Aussi appelée « eau détox », c'est une boisson très rafraîchissante et parfumée, à tester aussi en version gazeuse !

Très prisé des sportifs, le switchel est une boisson rafraîchissante et stimulante. On peut remplacer le sirop d'érable par du miel.

SWITCHEL

10 MIN PRÉPARATION | 12 H MACÉRATION

POUR 1 LITRE

- **1** citron
- **1** branche de thym
- **40 g** de gingembre frais
- **3 c. à soupe** de vinaigre de cidre
- **3 c. à soupe** de sirop d'érable

1 Préparez les ingrédients. Pelez et râpez le gingembre. Dans un bocal en verre, versez le vinaigre de cidre et le sirop d'érable. Ajoutez le gingembre.

2 Préparez l'infusion. Ajoutez 1 litre d'eau (plate ou gazeuse selon vos goûts) et réservez au réfrigérateur toute une nuit.

3 Terminez la boisson. Goûtez et rectifiez le goût si nécessaire, en ajoutant de l'eau ou du sirop d'érable. Filtrez à l'aide d'un chinois et servez frais, avec des tranches de citron et 1 branche de thym pour la déco.

Virgin mojito

10 min préparation | pour 1 litre

- **2** citrons verts
- **2 poignées** de menthe fraîche
- **8 c. à café** de sucre roux
- **1 l** d'eau gazeuse
- Glace pilée

1 **Préparez le fond du verre.** Coupez les citrons verts en quartiers et répartissez-les dans 4 verres. Ajoutez dans chaque verre 2 cuillerées de sucre roux et écrasez grossièrement avec un pilon.

2 **Occupez-vous de la menthe.** Rincez la menthe et détaillez les feuilles. Répartissez-les dans les verres et écrasez à nouveau avec le pilon pour extraire un maximum d'arômes.

3 **Terminez la boisson.** Ajoutez une poignée de glace pilée dans chaque verre puis versez de l'eau gazeuse jusqu'en haut.

Variante
Tentez aussi les versions fruitées, en ajoutant des framboises ou des fraises dans le verre.

Thé glacé framboise citron

5 min préparation | 5 min infusion

Pour 75 centilitres

- **1 vingtaine** de framboises fraîches
- **1** citron
- **15 à 20 g** de thé (noir ou vert)
- Sirop d'agave

1 **Préparez le thé.** Mettez 75 cl d'eau à bouillir dans une casserole et versez ensuite le thé pour qu'il infuse hors du feu.

2 **Aromatisez le thé.** Pressez la moitié du citron et coupez l'autre en tranches. Ajoutez le jus de citron et la moitié des framboises dans le thé. Laissez refroidir. Déposer les framboises restantes dans un bac à glaçons, ajouter de l'eau et laisser prendre au congélateur ou au freezer. Filtrez le thé. Mixez-le avec les framboises infusées et filtrez encore pour enlever les petits grains.

3 **Terminez la boisson.** Ajoutez un peu de sirop d'agave en dosant selon les goûts, ainsi que les tranches de citron. Placez au frais. Dégustez bien frais avec les glaçons à la framboise.

Les lasagnes en 3 VERSIONS

Elles font toujours un tabac à table. Bien que les Italiens assurent que les lasagnes traditionnelles demandent du temps, on vous confie les secrets d'un plat prêt en moins de deux. Par Mélissa Cruz

TRADITIONNELLE

PRÉPARATION + CUISSON

3 H 30

Comptez environ **50 g de farine** par personne, on ajoute **1 œuf tous les 100 g** et un peu de **sel** pour des **pâtes fraîches maison**. Incorporez la farine petit à petit dans les œufs battus jusqu'à former une boule de pâte homogène. Direction le réfrigérateur pour un repos d'environ **1 heure**.

Place à la sauce bolognaise. **La viande hachée** peut être exclusivement de bœuf ou contenir aussi du porc. Dans tous les cas, préparez environ **100 g** par personne ainsi que quelques **lardons**.

Prévoyez les condiments de base, **ail, oignon et échalote** pour l'assaisonnement, ainsi que du **laurier**, du **basilic**. Utilisez des **tomates fraîches** coupées en dés. Côté légumes, **râpez une carotte et émincez finement du céleri**.

Faites revenir tous les ingrédients dans un faitout huilé avant de déglacer avec un peu de **vin rouge**. Laissez ensuite et mijoter **les tomates** à feu doux et à couvert pendant au moins **2 heures**.

Au moment du dressage, abaissez votre pâte à lasagnes finement sur un plan de travail fariné, puis découpez des feuilles régulières. Dans une casserole, portez à ébullition une **noix de beurre**, du **lait** et de la **farine**. Remuez sans cesse pour faire épaissir le mélange et obtenir une **béchamel** onctueuse. Salez et poivrez avant de sortir du feu.

Déposez une couche de pâtes au fond d'un plat à gratin. Couvrez de **sauce bolognaise** puis d'une fine couche de **béchamel**. Réitérez l'opération. Terminez par une couche épaisse de **béchamel**.

Enfournez pour une **vingtaine de minutes à 200 °C**. Les plus gourmands ajouteront un peu de **parmesan râpé** avant de laisser **griller**.

VERSION VEGGIE

35 min

Faites précuire les feuilles de lasagnes dans de l'eau. Mélangez du cream cheese maison (voir p. 35) avec de la courgette râpée revenue à la poêle. Montez vos lasagne et couvrez de papier cuisson avant d'enfourner pour 30 minutes. Ajoutez du basilic à la fin.

L'ASTUCE MARMITON

Congelez vos sauces. Doublez toujours les quantités quand vous réalisez une bolognaise ou béchamel pour en congeler la moitié dans une bouteille en plastique remplie aux deux tiers.

VERSION EXPRESS

35 min

Après avoir fait précuire vos feuilles de lasagne dans de l'eau, utilisez une sauce tomate toute prête, ajoutez-y du steak haché, mélangez dans un saladier puis montez la lasagne en déposant une généreuse couche entre chaque feuilles. Enfournez, à couvert, pour 30 minutes environ.

MAISON
LE GALL
depuis 1923

CRÈME FLEURETTE

Douceur de saison

Aux beaux jours, notre crème fleurette laisse éclore ses saveurs uniques. Sa texture idéale en fait la complice quotidienne de toutes vos recettes. À vous : chantilly, panacotta ou gratin de légumes de saison.

Crème fleurette Le Gall : nous avons pris tout notre temps pour l'élaborer, prenez le temps de la déguster.

DÉCOUVREZ ÉGALEMENT NOTRE
BEURRE DE BARATTE GRAND CRU
FABRIQUÉ À L'ANCIENNE

DÉCOUVREZ-NOUS SUR : WWW.MAISON-LEGALL.COM ET SUR LAITERIE_LEGALL

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR

MEDIAPILOTE Visuels : Getty Images

FICHE n°2 à conserver

LA VIANDE À BASSE TEMPÉRATURE

À chaque numéro, un tableau pratique pour réussir une technique culinaire sans se tromper. Cette fois, on s'attaque aux cuissons à basse température.

Quantité	Temps de cuisson	Température du four	Température à cœur
Côte de bœuf (1,2 kg)	2 h 30	80 °C	55 °C (à point)
Entrecôte de bœuf (250 g)	50 min	80 °C	55 °C (à point)
Filet de bœuf (800 g)	1 h 30	80 °C	55 °C (à point)
Rôti de bœuf (2 kg)	2 h	80 °C	55 °C (à point)
Carré de veau (1,2 kg)	2 h 45	80 °C	63 °C
Rôti de veau (2 kg)	3 h 20	80 °C	63 °C
Gigot d'agneau (2 kg)	3 h 30	80 °C	60 °C
Carré d'agneau (500 g)	1 h 45	80 °C	55 °C
Rôti de porc (800 g)	2 h 30	80 °C	68 °C
Filet mignon (400 g)	1 h 30	80 °C	67 °C
Poitrine de porc (800 g)	8 h	60 °C	60 °C
Poulet entier (1,2 kg)*	3 h 15	210 °C / 90 °C*	72 °C
Magret de canard (200 g)	1 h	80 °C	65 °C
Confit de canard (4 cuisses)	6 h	90 °C	90 °C
Dinde entière (3,5 kg)*	4 h 45	240 °C / 90 °C*	70 °C

* pour la volaille, préchauffez le four à la température maximale indiquée, enfournez puis baissez immédiatement à la température indiquée.

La viande peut-être simplement saisie quelques instants à la poêle avant de passer dans un four préchauffé en mode traditionnel. Idéalement, on se munit d'un thermomètre sonde pour relever la température à cœur et obtenir une viande tendre et moelleuse.

OMNIcuiseur Vitalité®

LA CUISSON VITALITÉ
BASSE TEMPÉRATURE
-100°c

PRIX "NUTRIDOR" 2016
UNE RECONNAISSANCE DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Boostez votre vitalité
Cette cuisson basse température conserve l'essentiel des vitamines et nutriments

Votre silhouette vous dira merci
Au placard sels et graisses ajoutés.
Réduction du sucre de 20 à 50 %

Un seul appareil pour tout cuisiner
de l'entrée au dessert de 2 à 10 personnes.
Régalez-vous au quotidien !

www.omnicuiseur.com - www.magazine-omnicuiseur.fr

L'OMNICUISEUR Vitalité - 44240 La Chapelle sur Erdre - Tél : 02.51.89.18.40

6 GLACES à faire à la maison

Il n'y a plus de doute, l'été s'est bien installé et, avec lui, l'envie de crèmes glacées à tout va. À l'instar de beaucoup d'autres recettes, rien ne remplace le fait maison. Et si, cette année, le professionnel, c'était vous ? Par Mélissa Cruz

L'ÉQUIPEMENT ADÉQUAT

La sorbetière est idéale pour obtenir un mélange onctueux et sans cristal, mais un bon mixeur peut faire l'affaire, d'autant que la sorbetière demande un temps de mise en œuvre très long : il faut placer la cuve réfrigérante 24 à 48 heures au congélateur avant de l'utiliser. Préférez une turbine à glace, qui ne demande, elle, aucune anticipation.

LES BONS INGRÉDIENTS

On troque notre sucre semoule habituel contre du miel, du glucose ou du sucre glace, par exemple. Cela évitera la cristallisation et l'apparition de petits morceaux d'eau gelée, désagréables en bouche. Qui dit crème glacée, dit crème entière, lait entier ou, mieux encore, lait cru. Quitte à se faire plaisir, autant y aller franchement, le gras fixe les saveurs et apporte de l'onctuosité. Ajouter du lait en poudre à 0 % de matière grasse aidera au foisonnement de la préparation et limitera sa vitesse de fonte au moment de servir. Pour autant, sa quantité ne doit pas dépasser 10 % de la recette.

UN GOÛT TOUJOURS PRONONCÉ

Tout commence par le choix d'ingrédients de qualité, une crème, du lait et des œufs idéalement fermiers. Les fruits sélectionnés doivent être bien mûrs, gorgés de soleil pour développer le maximum de leurs arômes. Le jus d'un citron tout juste pressé contribue à fixer les saveurs et relève naturellement le goût des produits. Ajouter au fond de sa verrine un filet de coulis de fruit est une bonne solution pour encore renforcer et ancrer les parfums.

UNE TEXTURE ONCTUEUSE

Si la matière grasse est une condition sine qua non, l'ajout d'un ou deux blancs d'œuf montés en neige permet de renforcer l'onctuosité d'une crème glacée. Attention, ils ne doivent pas être trop fermes ! La technique à adopter est celle du bec d'oiseau, en référence au pic formé dans le blanc en neige, lorsque le fouet est retiré. Cela ajoute de l'air à la préparation, et ainsi, du moelleux et de l'onctuosité. Le lait en poudre ou quelques grammes de Maïzena réduisent la quantité d'ingrédients liquides pour optimiser la texture finale de la recette.

LA TOUCHE D'ORIGINALITÉ

Envie de casser les codes ? Tout est possible dans le fait maison, et c'est pour ça qu'on l'adore. À notre crème glacée à la fraise, on intègre quelques brins de basilic ; à notre sorbet rafraîchissant au citron, deux ou trois tiges de thym. Une version salée surprendra les papilles. Cap sur la glace au fromage ou à la courgette. Les possibilités sont infinies pour rendre nos assiettes plus surprenantes.

UNE CONSERVATION DANS LES RÈGLES

Il est évident qu'une glace maison ne se conserve pas aussi facilement qu'une industrielle. Sans conservateur ni agent gélifiant, seulement agrémentée des stabilisateurs naturels que sont la crème, le sucre ou le lait en poudre, la glace artisanale requiert quelques précautions pour être servie plusieurs fois ; la première étant d'utiliser de petits récipients pour stocker la crème glacée en plus petite quantité et ainsi éviter les allers-retours au congélateur.

ASTUCE DE SERVICE

Les glaces maison ont tendance à fondre rapidement. Pour s'en protéger au maximum, on place les coupelles de service au frais une demi-heure à une heure avant de passer à la dégustation. Le choc thermique sera moins important.

SORBET

Frais et léger, le sorbet a souvent les faveurs des grands enfants. Il se réalise avec tous les fruits de saison auxquels on ajoute le jus d'un citron ou d'une orange (pour multiplier les saveurs), de l'eau et du sucre, le tout mixé et simplement placé au congélateur.

LE MAX DE SAVEURS

Un sorbet doit contenir au minimum 25 % de fruits, mais plus la proportion est grande, plus il sera savoureux.

GLACE CLASSIQUE

Elle se distingue du sorbet par l'ajout de matière grasse, à la place de l'eau : crème fraîche, yaourt ou lait entier pour la version basique ; crème anglaise pour la crème glacée. Sans sorbetière, il faut faire chauffer les ingrédients de base et laisser prendre au congélateur une vingtaine de minutes. Quand le mélange commence à figer, on mixe et on replace au frais. Une opération à répéter au moins trois fois pour plus d'onctuosité.

À CHACUN SES ARÔMES

Ajoutez aux ingrédients de base des fruits mixés, du chocolat en poudre ou des grains de vanille, par exemple.

NICE CREAM

C'est la star de ces dernières années. Vegan et 100 % fruits, la nice cream ne nécessite qu'un mixeur et cinq petites minutes. La recette de base consiste à mixer quelques rondelles de banane surgelées avec un peu de jus de citron, et c'est prêt ! On peut, bien sûr, ajouter d'autres fruits et des épices pour encore plus de vitamines, et une cuillerée de purée d'oléagineux ou de chocolat noir pour une version gourmande.

TOPPING CRAQUANT

Avec du granola maison, des noisettes concassées ou encore de la noix de coco râpée, ajoutés juste au moment de servir.

BARRE GLACÉE

Plaisir coupable, elle est bien souvent chocolatée et remplie de caramel coulant. Un résultat inatteignable à la maison, direz-vous… Faux ! On se munit de nos moules à financiers ou à barres de céréales, du nécessaire pour une crème glacée et de caramel maison rallongé de crème fraîche. On fait prendre chaque couche au congélateur 2 heures avant d'ajouter la suivante et on termine par un nappage de chocolat fondu.

FAÇON SNICKERS

On ajoute quelques fruits à coques dans le caramel pour un résultat encore plus croquant.

ESQUIMAU

Sans vaisselle et simple à manger, l'Esquimau se réalise sur la base d'un sorbet, d'une crème glacée ou tout simplement d'un jus de fruit allongé d'eau, versé dans des moules adéquats et placé quelques heures au congélateur.

FROZEN YOGHOURT

Les plus pressés opteront pour la version lactée de l'Esquimau : on prélève un peu de yaourt dans son pot, on remplace par du sirop, de la purée de fruit ou du chocolat fondu, on plante un bâtonnet et hop, au congélateur !

GRANITÉ

Très proche du sorbet, le granité est une préparation glacée à base de sirop ou de purée de fruits. Il ne se conserve pas ou peu, mais est très facile à réaliser. Faites prendre la préparation au congélateur et grattez-la toutes les 20 minutes avec une fourchette pour la déstructurer, autant de fois que nécessaire, jusqu'à l'obtention d'une texture craquante.

VERSION SALÉE

On tente le granité de tomate en entrée ou à l'apéritif, accompagné de mozzarella et de basilic.

On se surpasse en cuisine pour LES COPAINS ! avec Pierre Gagnaire

Triplement étoilé, Pierre Gagnaire, l'un de nos plus grands chefs, nous offre dans son livre « Les Copains d'abord » des recettes bluffantes, mais aux ingrédients simples. Un bon coach pour épater ses invités le temps d'un repas. On vous partage un petit menu.

DRESSAGE : répartissez dans 8 assiettes creuses les champignons de Paris boutons au café, déposez au centre l'œuf poché, terminez avec un bouquet de légumes croquants et la ciboulette.

Une entrée qui a du peps

CHAMPIGNONS BOUTONS AU CAFÉ, ŒUFS POCHÉS, LÉGUMES CROQUANTS

20 MIN PRÉPARATION | 20 MIN CUISSON | POUR 8 PERSONNES

- **800 g** de champignons de Paris boutons nettoyés
- **160 g** d'un mélange de légumes crus taillés en fines lamelles (carottes, navets, radis rose, céleri branche)
- ½ citron (jus)
- **8 g** de ciboulette taillée en tronçons
- **8** œufs
- **80 g** de beurre
- **65 cl** de crème liquide
- **20 cl** de vinaigre d'alcool blanc
- **10 cl** d'expresso bien serré
- **3 cl** d'huile d'olive
- **1 cl** de vinaigre balsamique blanc
- Sel, poivre

1 **Œufs pochés.** Cassez séparément les œufs dans les ramequins. Faites-les cuire 5 à 6 minutes dans une eau frémissante (1,5 litre minimum) additionnée de vinaigre d'alcool. Après cuisson, à l'aide d'une écumoire, rafraîchissez-les à l'eau glacée avant de retirer l'excédent de blanc. Réservez-les à température ambiante sous un linge humide.

2 **Champignons de Paris boutons.** Dans une casserole assez large, mettez le beurre, le jus de citron, un peu d'eau, salez légèrement. Portez à ébullition, ajoutez les champignons, remuez, faites cuire 6 à 7 minutes à couvert après la reprise de l'ébullition. Retirez le couvercle et laissez évaporer complètement l'eau de cuisson. Mouillez à la crème, laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que la crème réduite enrobe les champignons. Ajoutez le café, prolongez la cuisson 5 minutes sans faire bouillir. Salez, poivrez selon votre goût et réservez au chaud.

3 **Légumes croquants.** Juste avant de servir, assaisonnez dans un grand saladier les lamelles de légumes crus avec le sel, le poivre, le vinaigre balsamique blanc et l'huile d'olive.

L'accompagnement épatant

Poêlée de petites tomates, escargots de Bourgogne

10 min Préparation | 20 min Cuisson

Pour 8 personnes

- **1 kg** de petites tomates
- **2 c. à soupe** de basilic ciselé
- **150 g** de sucre roux
- **5 cl** de vinaigre balsamique
- **2 cl** d'huile d'olive
- Sel et poivre

ESCARGOTS DE BOURGOGNE

- **16 escargots** de Bourgogne cuits au naturel
- **2** gousses d'ail hachées très fin
- **100 g** de beurre
- Sel et poivre

CALAMARS

- **300 g** de calamars taillés en dés
- **2 cl** d'huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Petites tomates.** Lavez et incisez les tomates. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive, saisissez les tomates à feu vif pendant 5 minutes, salez, poivrez, ajoutez le sucre et le vinaigre. Couvrez et laissez compoter 10 à 15 minutes. Hors du feu, incorporez le basilic ciselé.

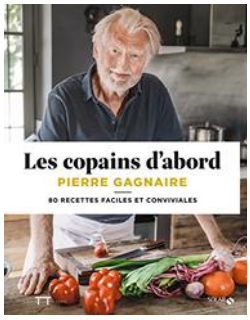
2 **Escargots de Bourgogne.** Égouttez les escargots, rincez-les à l'eau claire. Faites-les revenir avec le beurre, assaisonnez, ajoutez l'ail, faites cuire doucement 3 minutes à couvert.

3 **Calamars.** Faites revenir les calamars assaisonnés avec l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. Ajoutez les tomates et les escargots. Laissez cuire 5 à 6 minutes à feu doux.

DRESSAGE :
répartissez la poêlée d'escargots dans 8 assiettes creuses. Ce plat peut être une entrée ou l'accompagnement d'une escalope de veau ou de volaille.

Son livre

« LES COPAINS D'ABORD »
Plus de 80 recettes sont à découvrir, comme une terrine de roquefort, des encornets farcis revisités ou un saumon confit au malt d'orge, concombre et carottes. Les desserts ne sont pas en reste avec des galettes soufflées, une tarte chocolat orange et une nage de fruits rouges et madeleines au miel.
« Les copains d'abord, 80 recettes faciles et conviviales », 30 €, éd. Solar.



DRESSAGE : répartissez le coulis de fraises dans de grandes assiettes. Posez dessus une tranche de nougat. Disposez une tuile à côté.

Le dessert qui en jette

NOUGAT GLACÉ

35 MIN PRÉPARATION | 15 MIN CUISSON | 6 H CONGÉLATION

POUR 8 PERSONNES

• **70 g** de blancs d'œufs • **700 g** de crème liquide entière montée en chantilly • **180 g** de sucre semoule • **150 g** d'amandes effilées torréfiées • **120 g** de fruits confits en petits cubes • **60 g** de pistaches entières • **60 g** de miel
TUILES AUX AMANDES • **30 g** de blancs d'œufs • **10 g** de beurre fondu • **40 g** de sucre glace • **15 g** de farine • **160 g** d'amandes effilées
COULIS DE FRAISES • **250 g** de fraises équeutées • **100 g** de sucre semoule • **2 cl** de kirsch

1 Nougat glacé. Faites cuire dans une casserole le sucre et le miel jusqu'à 130 °C. Montez les blancs en neige au robot si possible. Versez le sucre cuit bouillant en filet sur les blancs sans arrêter de fouetter. Ralentissez et laissez baisser la température de la meringue. Mélangez à la spatule les fruits secs et confits à la meringue. Terminez en incorporant la crème liquide montée en chantilly. Moulez le nougat dans une terrine chemisée de film alimentaire. Congelez minimum 6 heures.

2 Tuiles aux amandes. Préchauffez le four à 160 °C. Mélangez le sucre glace et la farine. Ajoutez le blanc d'œuf, lissez l'ensemble, incorporez le beurre. Intégrez les amandes à la spatule. Étalez sur une feuille siliconée des disques très fins de 8 à 10 cm de diamètre. Enfournez pour 10 à 12 minutes.

3 Coulis de fraises. Mixez les fraises avec le sucre, passez au chinois si besoin. Parfumez-les au kirsch. Réservez au frais.

ON S'Y MET
MAINTENANT
• c'est bon pour nous
et pour la planète •

Avec notre partenaire FONDATION GOODPLANET

Le miel et les ABEILLES

Il faut savoir choisir un vrai et bon miel car, s'il est meilleur au goût et plus riche en nutriments, il joue aussi un rôle dans la protection de la biodiversité… Explications. par Louise Stark

En France, une seule espèce d'abeille, parmi le millier que l'on trouve chez nous, est utilisée pour la production de miel, l'« Apis mellifera ». C'est elle que l'on considère comme une abeille domestique, qui colonise les ruches des apiculteurs et qui fabrique le miel que nous dégustons. Ce produit est un mélange du nectar des fleurs butinées par les abeilles et de leur salive. Son parfum, sa consistance et son goût dépendent des fleurs qu'elles ont trouvées. Elles peuvent faire du miel avec n'importe quelle fleur, à condition d'en dénicher en très grande quantité autour de leur ruche. Les miels les plus courants sont notamment ceux d'acacia, de tilleul, de châtaignier, ainsi que de mélanges de fleurs comme les miels dits « de printemps » ou « de forêt », quand les abeilles ont eut accès à différentes espèces végétales. On trouve aussi un nombre infini d'autres miels, un peu plus rares, comme le miel de bourdaine, par exemple, de thym ou de framboisier !

TOUT CE QUI BRILLE N'EST PAS OR

Depuis plusieurs années, des enquêtes dénoncent l'invasion des rayons par de « faux miels », c'est-à-dire le plus souvent des miels mélangés à du sirop de sucre. Cette pratique est bien sûr interdite, mais pas facile à détecter. La plupart du temps, ces miels frauduleux viennent de l'étranger, en particulier d'Asie, et sont vendus à un prix défiant toute

35 % DE NOTRE ALIMENTATION DÉPEND DE LA POLLINISATION.

PAS SI NUISIBLES…

Les abeilles mellifères ne représentent en fait qu'une infime partie des pollinisateurs. Parmi eux, la famille des abeilles fait partie des champions, mais outre notre Apis mellifera, une des rares à produire du miel en quantité suffisante, on recense plus de 20 000 espèces d'abeilles dans le monde, 1 000 rien qu'en France ! Bien d'autres familles d'insectes pollinisent les plantes, on en compte environ 700 000 espèces dans le monde ! Parmi eux les papillons, mais aussi certains coléoptères et des mouches. Toutes ces populations indispensables sont en danger, principalement touchées par les produits chimiques, mais aussi les monocultures et la diminution de la biodiversité. Agir pour les abeilles, c'est agir aussi pour tous les autres. Retrouvez tous les gestes à adopter sur le site de la fondation GoodPlanet (goodplanet.org).

ENVIRON 20 000 TONNES DE MIEL SONT PRODUITES EN FRANCE CHAQUE ANNÉE.

concurrence. Pour l'instant, l'étiquetage du miel n'impose pas de préciser le pays d'origine mais simplement s'il vient d'Union européenne ou non, et s'il est composé de mélanges de miels. Faute d'étiquetage plus précis, par prudence, il est donc préférable d'éviter de les acheter. Attention également, on peut aussi trouver des faux miels sur les foires et marchés. Si l'on veut du vrai miel, mieux vaut l'acheter au minimum made in France et, mieux encore, directement auprès d'un producteur local.

MILLE VERTUS

Le miel est reconnu pour ses vertus antiseptiques, anti-inflammatoires et antioxydantes ; on le sait capable d'apaiser une toux ou une gorge enflammée, mais aussi de cicatriser de petites plaies. S'il est majoritairement composé de sucres, il s'agit de sucres simples, facilement assimilables par l'organisme et qui fournissent une énergie dont le corps a besoin pour fonctionner. Ses goûts variés sont une autre de ses richesses et offrent une large palette de possibilités d'utilisations en cuisine. Mais consommer du vrai miel, artisanal et Français, permet aussi de donner un coup de pouce à la nature. En encourageant l'élevage des abeilles domestiques et en veillant à leur bien-être, par la limitation des pesticides, on favorise un grand nombre d'espèces, végétales et animales, notamment tous les pollinisateurs (voir encadré) sans qui bon nombre de nos aliments disparaîtraient tout simplement de la surface de la terre… Apis mellifera est devenue un ambassadeur de ce combat, et en mangeant du bon, du vrai miel, on lutte en fait contre la disparition de toutes ces petites bêtes qui nous permettent de vivre et de manger à notre faim !

PLONGÉE AU CŒUR DE LA RUCHE

Pour comprendre ces enjeux et ce que chacun d'entre nous peut faire au quotidien pour protéger les pollinisateurs, la fondation GoodPlanet organise de nombreux ateliers sur ce thème, dans son domaine de Longchamp, où elle propose aussi une expérience immersive : installée dans une tour, une structure de 12 mètres de haut et composée de 60 000 alvéoles s'anime au rythme des saisons pour faire vivre aux visiteurs l'expérience de la vie bourdonnante d'une ruche !

Marmiton s'engage avec GoodPlanet

Créée en 2005 par Yann Arthus-Bertrand, la fondation GoodPlanet œuvre pour « placer l'écologie et l'humanisme au cœur des consciences et susciter l'envie d'agir concrètement pour la terre et ses habitants ».

Parce que nos choix alimentaires et de consommation ont un impact sur notre santé et celle de notre planète, parce que Marmiton se préoccupe de ces questions environnementales depuis toujours, nous avons décidé de nous associer à la fondation GoodPlanet afin d'éclairer les enjeux actuels et vous proposer des solutions simples pour concilier santé, écologie et plaisir dans l'assiette.

Ferme de Malice, LE RETOUR À LA NATURE

Quitter la ville, changer de métier, retrouver du sens, continuer à rêver… Toutes ses raisons ont poussé Arnaud et Audrey Piana à ouvrir leur ferme-auberge. À la ferme de Malice dans le Gard, produits locaux, respect de la nature et authenticité sont au menu. Par Marine Couturier

Au hameau d'Aubarine, à Rochegude, seul le bêlement des brebis vient troubler le calme ambiant. Loin des bruits de la ville, Arnaud et Audrey Piana ont posé leurs valises il y a maintenant quatre ans dans ce mas familial réaménagé, avec un but en tête : vivre à et de la campagne. Le couple a quitté la région niçoise pour le département du Gard, où ils ont monté la ferme de Malice, une microferme biologique devenue ferme-auberge en 2019. Une évolution mûrement réfléchie qui trouve notamment ses racines dans une mission solidaire d'un an à Madagascar en 2011.

« Le retour en France à une vie "normale" a été compliqué. Nous avons réalisé que nous ne voulions plus de ce mode de vie en ville et cela a été renforcé avec l'arrivée de nos deux filles », raconte Arnaud, ancien éducateur en milieu scolaire. Le couple a aussi été conforté dans son choix de changer de vie par les écrits de Pierre Rabhi ou le documentaire « Demain » de Cyril Dion et Mélanie Laurent. « Ces gens-là sont parfois critiqués, mais ils nous ont donné envie de continuer à rêver. » Un rêve qu'ils vivent désormais au quotidien, entourés de leurs poules, brebis, agneaux et de Kalinka, leur ânesse bientôt utilisée pour la traction animale en maraîchage.

UNE CUISINE TRADITIONNELLE ET CRÉATIVE

Dès les premières chaleurs estivales et jusqu'à la fin de l'été indien, Arnaud et Audrey ouvrent leur terrasse de 25 couverts les vendredis et samedis soir. Sous le tilleul ou sous les arcades, avec une vue imprenable sur les Cévennes et les monts d'Ardèche, chacun peut découvrir – sur réservation – une cuisine très locale pensée et concoctée par le couple. « J'ai toujours rêvé de faire ça. J'aime proposer des plats traditionnels et créatifs comme l'agneau de sept heures ou une soupe glacée chèvre, courgette et menthe, servie avec une chantilly poivrée et des œufs de truite », glisse Arnaud, qui a été initié à la bistronomie par un ami restaurateur. « Ici, tout est fait maison, de l'entrée au dessert en passant par le pain, le jus de viande ou le fumet de poisson. Ça prend du temps mais ça vaut largement le coup. »

> IL ÉTAIT ÉVIDENT POUR NOUS DE SE TOURNER VERS UNE AGRICULTURE RESPECTUEUSE DE LA NATURE. C'EST MÊME L'INVERSE QUI DEVRAIT ÊTRE ÉTONNANT.

Le menu évolue toutes les semaines, au gré des envies des chefs, elles-mêmes guidées par Dame Nature. Dans l'assiette, les légumes viennent du potager, les œufs du poulailler, la viande d'agneau a été produite sur place, tout comme les glaces et autres crèmes, obtenues à partir du lait de leurs brebis. Pour le reste, Arnaud et Audrey se servent chez des producteurs voisins travaillant en bio, ou avec des pratiques respectueuses de l'environnement et des animaux, en mettant un point d'honneur à sourcer leurs produits. « Notre ferme-auberge est une synthèse de notre petite ferme et reflète notre travail au quotidien. Nous proposons un menu unique à 30 euros, avec plusieurs choix, composé d'une entrée, d'un plat, de fromage et d'un dessert. Le prix peut sembler élevé, mais nous sommes très attentifs à la qualité

du produit, et contrairement à beaucoup de restaurants qui pratiquent des tarifs similaires, nous n'utilisons pas de produits industriels ».

POLYCULTURE ET PERMACULTURE

Accompagné de sa femme, infirmière à mi-temps, Arnaud fait tout à la main, du potager à la traite des brebis chaque matin. Le choix d'une production diversifiée s'est imposé dès le départ en l'axant autour de quatre activités : le maraîchage, les brebis laitières, les poules pondeuses et la ferme-auberge. « C'est un gage de sécurité qui nous permet de continuer à travailler même si un des exercices connaît des difficultés. » La crise du Covid-19 qui les a contraints à retarder l'ouverture de leur table de quelques semaines en est le meilleur exemple. Dans une démarche respectueuse de l'environnement et des êtres vivants, la ferme de Malice a aussi opté pour la permaculture. « Nous avons suivi de petites formations autour de pratiques plus naturelles et sur la manière de gérer une ferme de taille réduite. Nous avons également appris grâce à des stages avec des paysans du coin qui nous ont ouvert leur réseau », se remémore l'ancien éducateur. Labellisée Agriculture biologique, la ferme a également adhéré à la charte Nature & Progrès – au cahier des charges plus strict – qui apporte une réflexion globale sur l'environnement, le social et l'humain. « Il était assez évident pour nous de se tourner vers une agriculture respectueuse de la nature. C'est même l'inverse qui devrait être étonnant. Ici, on prend plaisir à recevoir les gens chez nous, discuter avec eux et les surprendre. » Pas de doute, la vie à la ville est désormais bien loin.

DU NOUVEAU **DANS LE POTAGER**

En adeptes de la culture de plein champ, Arnaud et Audrey produisent une grande variété de légumes de printemps et d'été : salades, radis, tomates, courgettes, pois gourmands, etc. Jamais à court d'idées pour se diversifier, le couple s'est lancé cette année dans la culture d'herbes aromatiques et de fleurs comestibles. À retrouver bientôt dans les assiettes !

DES SURPRISES AU JARDIN

BASILIC, THYM, SAUGE…
Confitures en herbes

Le mélange des genres est une nouvelle tendance qui s'affirme en cuisine. Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui cultivent des aromatiques, même sur leur balcon. On vous fait donc découvrir une utilisation inhabituelle, en les glissant dans les confitures. Par Louise Stark

AMUSEZ-VOUS !
Retrouvez nos recettes de confitures dans les pages qui suivent et ajoutez à la recette les herbes qui vous inspirent.

TOUT EN POT
Ces plantes (sauf l'aneth) peuvent aussi constituer à elles seules des gelées surprenantes et délicieuses. Faites-les infuser dans de l'eau bouillante, filtrez et faites cuire le liquide obtenu avec du sucre et du jus de pomme (ou du gélifiant).

La plupart des aromatiques peuvent entrer dans les recettes de confiture. Les plus classiques sont le thym et le romarin, mais on peut aussi tout à fait ajouter des herbes fraîches. Attention cependant, ces dernières ne peuvent pas cuire avec les fruits. Pour apporter leurs saveurs particulières, il faudra les laisser infuser dans les fruits quand ceux-ci sont préalablement mis à tremper dans du sucre toute une nuit, ou les ajouter quelques minutes avant la fin de la cuisson. Utilisez-les avec parcimonie, une poignée de feuilles suffit souvent amplement à parfumer 2 kg de fruits, mais faites vos propres tests car tout est question de goût. Les plantes ligneuses (comme nos deux classiques) peuvent elles être cuites avec les fruits, de préférence dans une étamine ou un infuseur à herbes, afin de ne pas retrouver leurs petites feuilles dures sous la dent au moment de la dégustation.

MATCHS GAGNANTS

Selon leurs saveurs, les herbes s'accordent davantage avec certains fruits que d'autres.

- **La menthe,** grâce à sa fraîcheur, s'allie particulièrement bien aux fruits sucrés comme la pêche et la fraise.
- **L'aneth,** avec son goût anisé, s'entend aussi bien avec les pêches, les agrumes et les figues.
- **Le basilic** et ses notes citronnées s'associent avec plaisir aux fraises et aux abricots.
- **La sauge** relève les confitures des fruits les plus doux, comme la pêche ou le melon. Attention à ne pas en abuser, à cause de son amertume.
- **Le thym et le romarin** aiment en particulier les abricots, les groseilles et les framboises.

News jardin

LES FRANÇAIS ET LE JARDINAGE

Le site Promesse de fleurs a sollicité les internautes pendant le confinement pour connaître leurs habitudes au jardin.

Plus de 10 000 personnes ont répondu, dont un grand nombre de « nouveaux jardiniers ».

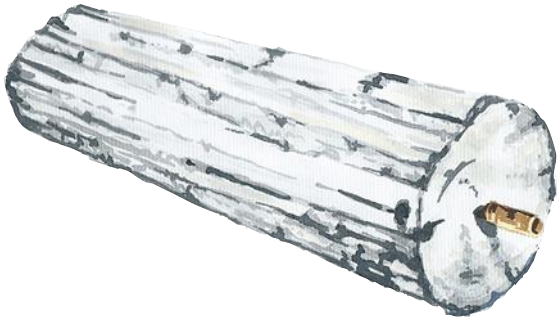
64 %
d'entre eux ont démarré un potager.

70 %
des débutants pensent continuer après le confinement.

Pour
66 %
l'envie d'un potager est motivée par le désir de mieux manger, mais aussi un acte militant pour la préservation de la biodiversité (30 %), loin devant la peur des pénuries (15 %).

67 %
des personnes ont déclaré jardiner avant tout par plaisir, mais aussi pour réduire l'anxiété (42 %).

Promessedefleurs.com

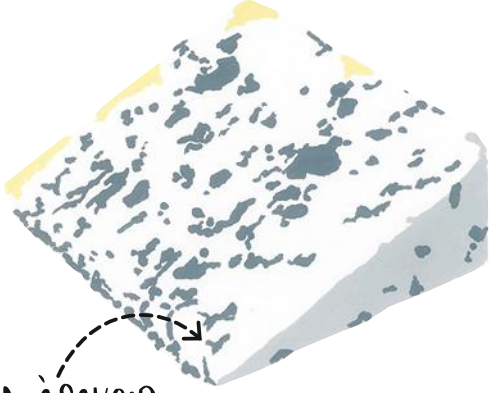


SUR LA ROUTE des fromages labellisés

Avec environ 300 variétés dont 45 AOP et 9 IGP, la France est sans conteste le pays du fromage. Cet été, partons à la rencontre de nos producteurs et surtout, à la découverte de ces produits du terroir qu'on apprécie tant.

ÉCHAPPÉE BELLE

Cet été, le fromage devient une destination vacances ! Quarante-cinq départements de l'Hexagone proposent en effet un circuit « Vélo et fromages » pour rouler de sites de production en marchés alimentaires : 87 itinéraires*, soit 6 800 km de pistes, accessibles aux petits et aux grands pour savourer la richesse de nos terroirs avec 1 000 sites à découvrir, et rencontrer presque autant de passionnés. Bien sûr, les circuits peuvent aussi se parcourir à pied, qu'importe le moyen, pourvu qu'il y ait le plaisir ! Pour en déguster encore plus, on peut aussi sillonner en voiture les différentes routes du fromage qui s'étendent d'est en ouest et du nord au sud de la France, à travers 7 circuits régionaux et 330 étapes.



BON À SAVOIR

Le premier fromage à avoir bénéficié d'une appellation d'origine est le Roquefort, en 1925.

ON DÉCOUVRE ET L'ON SE RÉGALE

Quel que soit le moyen de transport privilégié, on se rassasie d'un menu concocté par les producteurs entre visites de ferme ou de cave d'affinage et dégustation à l'aveugle. Tous les professionnels se mobilisent et animent les villages pour donner un nouveau souffle aux vacances estivales. Les inconditionnels des produits laitiers pourront enrichir leurs connaissances, les autres simplement découvrir la variété et la typicité de chaque produit. Cap sur l'Ariège, au cœur du parc des Pyrénées ariégeoises, à la conquête de la Tomme des Pyrénées et autres produits phares de la région. On peut aussi choisir la Côte-d'Or, pour (re)découvrir le fondant du Brillat-Savarin, ou le Calvados pour le Pont-l'évêque, les Bouches-du-Rhône avec le Banon, le Cantal et son Salers, et tant d'autres. **Retrouvez la liste des animations sur fromages-aop.com rubrique « Nos visites ».**

DEUX LABELS, UNE GARANTIE

Les labels français, 45 AOP et 9 IGP, sont synonymes de qualité. Ils participent à la sauvegarde des savoir-faire traditionnels tout en contribuant aux différentes économies locales en toute transparence. Ils assurent une production dans les règles, de l'élevage de l'animal à la vente du fromage.

** À télécharger sur departements.fr, onglet « Vélo & Fromages, la France sur un plateau ».*

AOP ou IGP ?

Créé en 1992, le label AOP a remplacé l'AOC en 2009. L'AOP garantit que le produit a été transformé et élaboré dans une zone géographique déterminée ; c'est un lien très fort entre le produit et son terroir. Le label IGP repose sur la notion de savoir-faire. Il désigne un produit dont les caractéristiques sont liées au lieu géographique dans lequel se déroule au moins sa production, son élaboration ou sa transformation.

ON S'Y MET MAINTENANT

CET ÉTÉ, on découvre les AOP

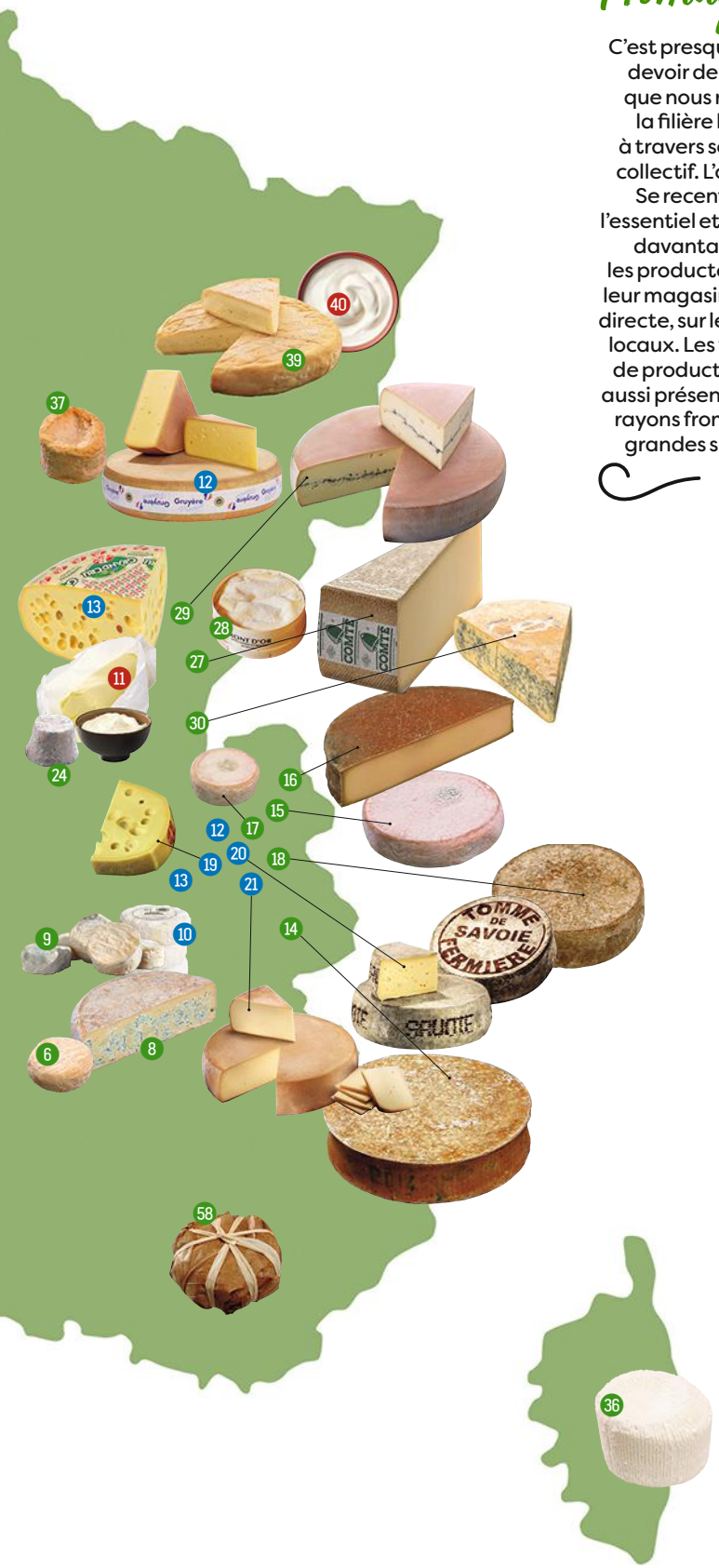
Et le beurre et la crème ?

Il n'y a pas que le fromage qui soit une vraie spécificité à la française. Nous sommes aussi les plus gros consommateurs de beurre au monde avec pas moins de 8 kg par an et par habitant, alors autant qu'il soit très bon ! Cela tombe bien puisque nous en avons trois qui ont une AOP : le beurre d'Isigny, le beurre de Bresse et le beurre Charentes-Poitou.

Produit tout aussi apprécié, la crème n'est pas en reste avec celles d'Isigny et de Bresse, toutes deux AOP, et la crème fluide d'Alsace, qui possède une IGP. Décidément la France a plus d'un atout dans sa cuisine !

Ensemble, #Fromagissons

C'est presque à notre devoir de citoyen que nous rappelle la filière laitière à travers son appel collectif. L'objectif ? Se recentrer sur l'essentiel et se tourner davantage vers les producteurs, dans leur magasin de vente directe, sur les marchés locaux. Les fromages de producteurs sont aussi présents dans les rayons fromage des grandes surfaces.



FROMAGES, BEURRES ET CRÈMES AOP et IGP de France

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

1. Saint-Nectaire
2. Cantal
3. Fourme d'Ambert
4. Bleu d'Auvergne
5. Salers
6. Picodon
7. Fourme de Montbrison
8. Bleu du Vercors-Sassenage
9. Rigotte de Condrieu
10. Saint-Marcellin
11. Beurre et crème de Bresse
12. Gruyère de France
13. Emmental français est-central
14. Beaufort
15. Reblochon
16. Abondance
17. Chevrotin
18. Tome des Bauges
19. Emmental de Savoie
20. Tomme de Savoie
21. Raclette de Savoie

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

22. Époisses
23. Brillat-savarin
11. Beurre et crème de Bresse
24. Mâconnais
25. Charolais
26. Soumaintrain
27. Comté
28. Mont d'Or
29. Morbier
30. Bleu de Gex Haut-Jura
12. Gruyère de France
13. Emmental français est-central

CENTRE-VAL-DE-LOIRE

31. Chavignol
32. Selles-sur-cher
33. Valençay
34. Sainte-maure-de-touraine
35. Pouligny-saint-pierre

CORSE

36. Brocciu

GRAND-EST

37. Langres
38. Chaource
39. Munster
40. Crème fraîche fluide d'Alsace

HAUTS-DE-FRANCE

41. Maroilles

ÎLE-DE-FRANCE

42. Brie de Melun
43. Brie de Meaux

NORMANDIE

44. Camembert de Normandie
45. Pont-l'évêque
46. Livarot
47. Neufchâtel
48. Beurre et crème d'Isigny

NOUVELLE-AQUITAINE

49. Chabichou du Poitou
50. Beurre Charentes-Poitou
51. Ossau-iraty

OCCITANIE

52. Rocamadour
53. Laguiole
54. Bleu des Causses
55. Roquefort
56. Tomme des Pyrénées
57. Pélardon

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

58. Banon

LE BRÉSIL
SAMBA DE SAVEURS MÉTISSÉES

La cuisine brésilienne est issue du métissage de la cuisine européenne, d'Afrique et d'Amérique du Sud. Préparez-vous à faire danser vos papilles au rythme de la samba.

Par Gwenaëlle Conraux

À savoir

Comme le riz, les haricots noirs constituent la base de l'alimentation brésilienne. On en mange tous les jours, à tous les repas. Pas de panique, si vous ne trouvez pas de haricots pinto, les plus consommés au Brésil, ou de haricots noirs, vous pouvez vous rabattre sur des haricots coco secs.

Avec plus de 4 000 km qui séparent le nord et le sud du territoire, des régions aussi différentes que l'Amazonie – et sa forêt, poumon vert du monde –, les plages paradisiaques de la côte est de Rio, les chutes vertigineuses d'Iguacu ou encore les cocotiers de Salvador de Bahia au nord…, le Brésil a mille facettes et sa cuisine est à son image, riche et diversifiée.

UNE CUISINE DES RÉGIONS

De l'intérieur du pays sont issus des plats à base de manioc ou de gombo, héritages de recettes ancestrales des Indiens natifs d'Amazonie. Bouillie, râpée ou frite, la racine de manioc est l'équivalent de notre pomme de terre. Les Brésiliens l'ont adoptée à travers la tapioca, une sorte de crêpe garnie, sucrée ou salée, faite de fécule de manioc (le tapioca). Sur le littoral, c'est le poisson qui est roi.

N'hésitez pas à le préparer en ceviche, cru et mariné dans du citron comme au Pérou. Ce sont des préparations très rafraîchissantes l'été. Les Brésiliens aiment aussi glisser des morceaux de poisson dans des sortes de ragoûts, comme dans la « moqueca de peixe », originaire de Bahia, où se mêlent poissons ou crevettes, tomates et lait de coco.
Les amateurs de viande ne sont pas oubliés. Direction le sud-est du pays pour découvrir l'art du « churrasco », de la viande grillée à la broche dans de grands barbecues, au délicieux goût fumé. Vous comprendrez alors pourquoi les gardiens des troupeaux aiment la viande passionnément ! Les plus chanceux n'hésiteront pas à déguster cette spécialité dans des restaurants où les grillades sont à volonté.

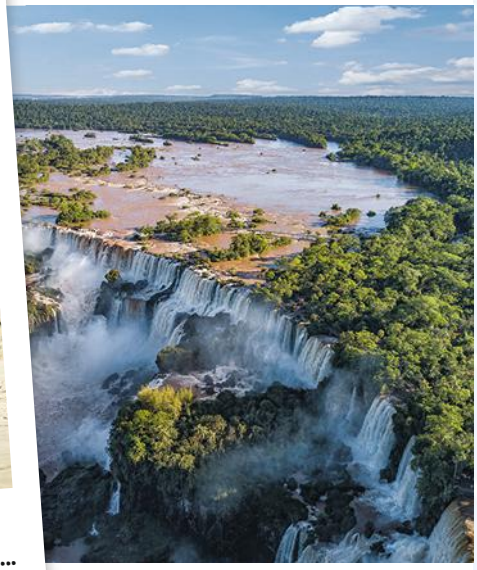
TÉMOIGNAGE DE L'HISTOIRE

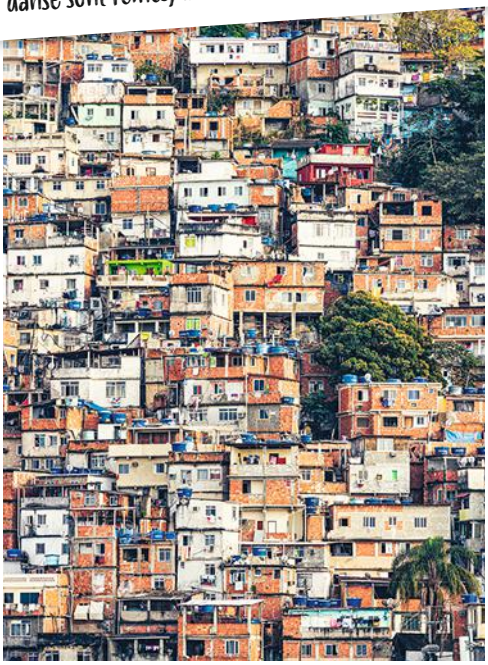
À la sortie des plages, les Cariocas aiment aussi grignoter de petits en-cas, accompagnés de smoothies aux fruits frais et remplis de vitamines. Dans les grandes villes, la street food est reine. On y trouve des « empanadas », mais aussi des « pastéis de feira », petits chaussons frits et croustillants garnis de viande, fromage ou légumes. Parfait pour couper la faim !
Mais dans ce pays grand comme quinze fois la France, la cuisine s'est également enrichie de ses nombreuses vagues de migrations. On pense bien sûr à l'influence portugaise. Il est par exemple fréquent de trouver des spécialités comme les « pastéis de nata » (les petits flans de Lisbonne), et bien d'autres. Le Brésil est également un grand consommateur de morue (« bacalhau ») et compte des dizaines de recettes à base de ce gros poisson à chair ferme.
Les Portugais ne sont pas les seuls à avoir influencé la cuisine brésilienne. Le pays a aussi connu l'arrivée des Italiens, des Argentins, des Africains. La cuisine coloniale reste la base de nombreux plats ; certaines recettes mélangent même les différentes influences. C'est le cas de la « feijoada », le plat national qui fait la fierté des Brésiliens. À lui seul, il traduit l'apport dans la cuisine nationale des esclaves africains, avec l'orange et les pièces de viande habituellement délaissées (pied, groin, queue et oreille de cochon), des colons portugais (viande de porc salée et chou) et des Indiens natifs du pays (manioc). Il est préparé à base de petits haricots noirs (les « feijaoes ») qui font que certains le qualifient de « cassoulet » brésilien.

DES SUPER FRUITS À DÉCOUVRIR

Grâce à son climat tropical et à sa nature luxuriante, le Brésil abrite de nombreux fruits aux vertus antioxydantes. Bien évidemment, il y a la noix de coco, les mangues et les fruits de la Passion. Mais connaissez-vous **la pomme de cajou ?** Ce fruit en forme de poivron coloré abrite la noix du même nom que l'on aime tant à l'apéritif. Ou l'açaï, avec ses petites baies ressemblant aux myrtilles ? Ou enfin le « jaboticaba » ? Plus difficile à trouver chez nous, c'est un petit raisin qui ne pousse qu'au Brésil, directement en grappe sur le tronc de l'arbre.

Un vaste pays, aux multiples facettes, où la fête et la danse sont reines, avec une cuisine qui lui ressemble...





FELICIDADES (À TA SANTÉ) !

Bien que son nom se traduise par la « petite provinciale », **LA CAÏPIRINHA** est le cocktail brésilien incontournable. Elle est élaborée à base de cachaça, de citron vert écrasé, de sucre de canne et de glace pilée. Simple à réaliser et rafraîchissante, cette boisson est parfaite pour l'été.

LE GUARANÁ est le soda national. Il est élaboré à partir du fruit du même nom, une plante amazonienne exclusivement brésilienne. Arrivée en Europe comme boisson énergisante, sa version n'a plus rien à voir avec la recette originale des Indiens.

LE MATÉ, impossible d'y couper dans le sud du Brésil, car c'est la boisson des gauchos, les cow-boys des pampas. Elle est fabriquée à partir d'une herbe verte (« yerba maté ») qui est séchée, hachée puis infusée dans une calebasse comprenant une sorte de paille. Cette boisson au goût de thé amer est bue tout au long de la journée.

COXINHA DE FRANGO

Ces croquettes en forme de pilon de poulet servent d'en-cas aux Brésiliens. Elles se vendent dans de petites échoppes de rue ou dans les boulangeries. Une pâte de beignets est réalisée à base de purée de pomme de terre liquide, agrémentée de farine et desséchée à la casserole comme une pâte à choux. Avant de laisser la pâte reposer, malaxez-la pour qu'elle devienne lisse, ferme et élastique. Pour la farce, vous avez l'embarras du choix : restes de poulet, chair à saucisse, légumes, avec oignons et ail revenus, le tout assaisonné de sel, poivre et paprika. Pour confectionner vos « coxhinas », étalez un pâton, garnissez-le de viande et refermez-le. Les croquettes ainsi obtenues doivent être panées dans du lait puis de la chapelure, avant d'être dorées dans une huile bien chaude.

3 SPÉCIALITÉS À TENTER CHEZ SOI

QUINDIM

Le flan coco brésilien est très simple à réaliser. Après avoir fait gonfler la noix de coco avec le double de son poids en eau, il faut la mélanger avec des jaunes d'œufs, un peu de beurre et du sucre. La préparation est ensuite versée dans des petits plats beurrés et parsemés de sucre en poudre. Les étapes les plus longues sont la cuisson (50 minutes dans un four à 180 °C) et le refroidissement des flans.

Retrouvez d'autres recettes sur
www.marmiton.org/bresil

ACARAJÉ DE BAHIA

Ce beignet, aussi connu sous le nom de « boule de feu », se vend à tous les coins de rue. On fait frire des boules de pâte de haricots rouges mixés avec de l'oignon et de l'ail. On les farcit de vatapa, une crème obtenue en mixant pain rassis, lait de coco et quelques crevettes, puis cuite avec des cacahuètes, de la coco râpée, de la coriandre et, surtout, du piment ! On ajoute enfin des crevettes entières dans le beignet.

LE CUMIN, prenez-en de la graine

La cuisine brésilienne emploie un grand nombre d'épices, et parmi elles, le cumin, un petit cousin du persil et de la coriandre. Par Gwenaëlle Conraux

Le cumin est une petite graine blonde striée de brun, de forme allongée. Sa saveur chaude, légèrement piquante et âcre change lorsqu'elle est chauffée pour devenir plus amère et poivrée. Son goût est puissant et il faut l'utiliser avec parcimonie dans les plats pour éviter qu'il ne domine les autres saveurs.

UTILISATION

Le cumin permet de réduire les odeurs parfois fortes de la viande rouge ou des poissons. C'est pour cela qu'il est souvent associé à l'agneau. On l'aime également dans le pain, la charcuterie ou le fromage. En infusion, cette épice est bénéfique pour stimuler l'appétit et faciliter la digestion.

CONSERVATION

Récolté lorsque l'enveloppe de ses graines devient brune, le cumin se conserve dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

ORIGINE

Le cumin est une épice utilisée depuis l'Antiquité, d'abord dans les régions du bassin méditerranéen, notamment au Proche-Orient. Son usage s'est ensuite répandu au gré des voyages. Il est aussi très utilisé dans le nord de la Chine.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Attention à ne pas confondre le cumin blanc avec la graine de nigelle, surnommée cumin noir (sa graine est plus longue), ou avec le carvi, dont le vrai nom est cumin des prés. C'est d'ailleurs ce dernier qui est utilisé pour parfumer le gouda.

LE BON GESTE : comme pour toutes les épices, il est préférable d'acheter des graines entières et de les réduire en poudre juste avant de les ajouter à sa préparation, de manière à conserver tous les arômes. Avec leur parfum puissant, les graines peuvent également être utilisées entières. Faites-les légèrement griller pour en exalter toutes les saveurs. Le cumin entre aussi dans la composition du curry, du ras el-hanout, du garam masala ou du mélange d'épices Bahia, utilisé dans la cuisine brésilienne.

UN PEU D'HISTOIRE

Utilisées pour la momification des pharaons, symboles de richesse chez les Romains ou offertes en gage de loyauté en Allemagne, les graines de cumin ont été parées de nombreuses vertus au cours de l'histoire. Au Moyen Âge, porter un petit sachet de graines permettait d'éloigner les sorcières et d'éviter les mauvais sorts. En Inde, les graines encore vertes, fumées ou mâchées, étaient appréciées comme narcotique.

Ushuaïa TV

Explorer. S'émerveiller. Protéger.

1% FOR THE PLANET – PARTENAIRE MÉDIA

© Mischief Films & Co. KG

Suivez-nous sur ushuaiatv.fr

Dans chaque pays d'Europe qu'il parcourt avec sa cuisine mobile,
David Gross présente une initiative anti-gaspi.

LA CUISINE ANTI-GASPI

Tous les samedis 20.40

Du 1er au 22 août

bouygues TELECOM canal 120

CANAL+ canal 117

free canal 204

orange canal 123

SFR canal 173

REPLAY DISPONIBLE 30 JOURS

L'ÉTÉ EN BOCAL

15 CONSERVES maison

CRÈME DE POIVRON

15 MIN PRÉPARATION	20 MIN CUISSON
1 H STÉRILISATION	POUR 6 PETITS BOCAUX

- **1kg** de poivrons rouges
- **1** gousse d'ail
- **1c. à soupe** de concentré de tomate
- **1c. à soupe** de sucre
- **1c. à soupe** de vinaigre
- Piment d'Espelette
- Sel

1 **Préparez les poivrons.** Préchauffez le four à 210 °C. Déposez les poivrons nettoyés sur la grille et enfournez-les en les tournant régulièrement. Lorsque leur peau commence à noircir, sortez-les du four et mettez-les dans un plat, recouverts d'un torchon. Une fois refroidis, pelez-les et enlevez les graines. Coupez-les en morceaux.

2 **Assaisonnez la préparation.** Pelez et émincez l'ail. Dans un mixeur, placez les morceaux de poivron avec le reste des ingrédients et mixez par impulsions pour que la préparation ne soit pas tout à fait lisse.

3 **Remplissez vos bocaux.** Nettoyez les bocaux à l'eau très chaude et laissez-les sécher à l'envers sur un torchon propre. Remplissez-les au deux tiers et fermez-les. Immergez-les entièrement dans l'eau chaude d'un stérilisateur ou d'une marmite. Stérilisez 1 heure à 90 °C.

Pickles

20 min Préparation | 2 h + 45 j Repos

Pour 4 à 5 grands bocaux

- **1** chou-fleur
- **4** carottes
- **1** concombre bio
- **1** botte de petits oignons blancs
- **1** poivron jaune
- **1** poivron rouge
- **1** poivron vert
- **5** gousses d'ail émincées
- **1l** de vinaigre blanc
- **250g** de gros sel
- **3 c. à café** de poivre
- **3 c. à café** de graines de moutarde

1 **Préparez les ingrédients.** Faites bouillir 2 litres d'eau avec le sel, puis laissez refroidir à température ambiante. Lavez, épluchez et détaillez les légumes. Vous pouvez laisser la peau du concombre, mais les graines sont indigestes. Réservez-les au frais dans la saumure refroidie pendant 2 heures.

2 **Remplissez les bocaux.** Égouttez les légumes puis mettez-les en bocaux. Recouvrez-les du vinaigre mélangé aux épices. Fermez les bocaux et laissez macérer minimum 45 jours.

Booster les arômes

Aromatisez votre coulis à votre guise avant de remplir vos conserves, avec des herbes de Provence, du basilic ou encore de l'ail ciselé.

Coulis de tomate

15 min Préparation | 20 min Cuisson | 1 h Stérilisation

Pour 2 grands bocaux

- **1kg** de tomates bien mûres
- **1** oignon
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les tomates.** Pelez et coupez les tomates en quartiers. Épluchez l'oignon et coupez-le en lamelles. Faites cuire le tout dans une casserole à feu doux avec un peu d'huile d'olive. Après 10 minutes de cuisson, augmentez le feu et laissez cuire encore 10 minutes en remuant régulièrement. Salez et poivrez.

2 **Remplissez les bocaux.** Passez la préparation au mixeur puis remplissez les bocaux en respectant au moins 2 cm de bordure. Fermez-les et immergez-les dans de l'eau chaude. Laissez stériliser durant 1 heure à 90 °C. Laissez refroidir avant de stocker.

LA TOUCHE DES MARMITONS

Très bonne recette ! J'ai juste ajouté un filet d'huile d'olive avant de fermer les bocaux pour la stérilisation. Merci pour la recette.

CÈPES AU NATUREL

30 MIN PRÉPARATION | 1 H 30 STÉRILISATION | 5 MIN CUISSON

POUR 2 À 3 BOCAUX MOYENS

- **1,2 kg** de cèpes
- Quelques feuilles de persil plat (ou laurier, aneth…)
- Sel

1 **Préparez les champignons.** Nettoyez-les avec un chiffon humide. Coupez les chapeaux en morceaux et les pieds en lamelles épaisses. Mettez à bouillir une grande marmite d'eau salée et plongez-y les cèpes jusqu'à reprise de l'ébullition.

2 **Préparez les bocaux.** Égouttez soigneusement les champignons, placez-les dans les bocaux sans tasser. Ajoutez le persil. Lorsque les champignons sont bien égouttés, répartissez-les dans les bocaux, fermez et procédez au traitement thermique 1 h 30 à 100 °C.

HARICOTS VERTS AU NATUREL

10 MIN	5 MIN
PRÉPARATION	CUISSON
1 H 30	POUR 2
STÉRILISATION	GRANDS BOCAUX

- **1kg** de haricots verts frais
- **4** gousses d'ail
- **1ou2** brins de coriandre
- Sel

1 Préparez les légumes. Équeutez les haricots verts. Faites-les blanchir à l'eau bouillante pendant 5 minutes avant de les rafraîchir aussitôt à l'eau froide. Égouttez-les.

2 Stérilisez les bocaux. Rangez les haricots verticalement dans les bocaux. Répartissez les gousses d'ail et la coriandre dans les bocaux. Couvrez d'eau bouillante salée en laissant 2 cm de rebord. Fermez et immergez-les pour la stérilisation. Comptez environ 1 h 30 à 90 °C.

RATATOUILLE

15 MIN PRÉPARATION	1 H CUISSON
1 H 15 STÉRILISATION	POUR 6 GRANDS BOCAUX

- **1kg** d'aubergines
- **1kg** de courgettes
- **1kg** de tomates
- **300g** de poivrons
- **1** oignon
- **1** gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre

1 **Préparez les légumes.** Lavez les aubergines et les poivrons avant d'ôter leurs pépins. Épluchez l'ail et l'oignon. Rincez les courgettes et les tomates. Coupez tous les légumes en dés.

2 **Cuisinez la ratatouille.** Faites revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive puis ajoutez les aubergines, faites cuire 10 minutes. Ajoutez les poivrons, laissez cuire encore 10 minutes. Ajoutez enfin l'ail, les courgettes et les tomates. Salez et poivrez avant de laisser mijoter à feu doux pendant 40 minutes sans couvrir.

3 **Procédez à la stérilisation.** Remplissez les bocaux avec la préparation chaude. Couvrez les légumes d'un filet d'huile d'olive. Fermez les bocaux et immergez-les dans de l'eau bouillante. Laissez stériliser pendant 1 h 15 à partir de l'ébullition.

Soupe courgette menthe

20 min Préparation | 45 min Stérilisation | 25 min Cuisson

Pour 2 bocaux moyens

- **2** courgettes bio
- **2** échalotes
- **2** gousses d'ail
- **10 feuilles** de menthe fraîche
- **50 cl** de bouillon de légumes
- **3 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre, mélange 5 baies

1 **Préparez les légumes.** Nettoyez et coupez les courgettes en petits dés. Épluchez et émincez l'ail et les échalotes. Nettoyez la menthe. Faites fondre à petit feu l'ail et les échalotes avec l'huile d'olive. Ajoutez les courgettes et le bouillon de légumes.

2 **Mixez la soupe.** Laissez mijoter la préparation pendant 20 minutes. Ajoutez la menthe en fin de cuisson. Salez et poivrez. Ajoutez le mélange 5 baies. Mixez le tout jusqu'à obtenir une texture lisse.

3 **Remplissez les bocaux.** Respectez une bordure de 2 cm en remplissant vos bocaux. Refermez-les puis laissez-les stériliser pendant 45 minutes à partir de l'ébullition.

Tomates cerise au vinaigre

10 min Préparation | 5 min Cuisson | 2 mois Repos

Pour 4 bocaux de 250 g

- **1 kg** de tomates cerise
- **1 litre** de vinaigre de vin
- **100 g** de sucre
- **2** clous de girofle
- **Quelques** fleurs de fenouil
- Poivre blanc

1 **Préparez les tomates.** Lavez et séchez les tomates, placez-les dans les bocaux sans tasser. Préparez la saumure : faites bouillir le vinaigre de vin avec le sucre et les clous de girofle.

2 **Remplissez les bocaux.** Laissez refroidir la saumure puis versez-la sur les tomates, ajoutez des fleurs de fenouil et des grains de poivre. Fermez le bocal. Laissez macérer 2 mois à l'abri de la lumière.

L'ÉTÉ
TOUTE L'ANNÉE

CONFITURE DE PRUNE

20 MIN PRÉPARATION	30 MIN CUISSON
12 H REPOS	POUR 8 PETITS POTS

- **2 kg** de prunes (reines-claudes, mirabelles, quetsches, ente...)
- **1** citron (jus)
- **800 g** de sucre par kilo de fruits dénoyautés
- **1 gousse** de vanille

1 Préparez les fruits. Rincez et séchez les prunes. Dénoyautez-les et coupez-les en morceaux. Pesez-les : prévoyez 800 g de sucre par kilo de fruits. Dans un grand saladier ou une jatte en terre, alternez une couche de fruits et une couche de sucre. Versez le jus de citron. Couvrez et laissez macérer une nuit.

2 Préparez la confiture. Ouvrez la gousse de vanille en deux et grattez les grains de la pointe d'un couteau. Versez le contenu du saladier dans une grande marmite. Ajoutez la vanille.

3 Faites cuire confiture. Faites d'abord cuire à feu doux, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les fruits se défassent. Quand le mélange commence à bouillonner, montez le feu et poursuivez la cuisson en remuant sans cesse, environ 10 minutes. Vérifiez très régulièrement la prise de la confiture en versant une goutte sur une assiette froide : quand elle se fige, stoppez la cuisson et versez dans des pots.

POUR DES PRUNES !

Cette méthode est valable pour toutes les variétés de prunes, mais aussi tous les autres fruits à noyau.

Configelée de mûre aux baies roses

15 min	20 min	Pour 5
Préparation	Cuisson	Petits pots

- **1kg** de mûres (dont une poignée de mûres vertes)
- **2** gros citrons jaunes (jus)
- **750g** de sucre cristal
- **1c. à café** bombée de baies roses

1 **Préparez les mûres.** Lavez-les rapidement sous l'eau fraîche. Préparez le sirop : dans une marmite, réunissez le sucre et le jus des 2 citrons. Mélangez et portez doucement à frémissement. Lorsque le sucre s'est transformé en sirop (comptez environ 5 minutes), ajoutez les mûres. Portez à nouveau à ébullition, puis laissez frémir 10 minutes.

2 **Terminez la cuisson :** passez les mûres au moulin à légumes pour éliminer les pépins. Versez à nouveau la préparation dans le faitout, ajoutez les baies roses et portez à ébullition pendant 5 minutes. Répartissez la configelée dans des pots, couvrez aussitôt et laissez refroidir.

Des vertes et des pas mûres

Les mûres encore vertes apportent la pectine nécessaire à la prise en gelée.

CERISES À L'EAU-DE-VIE

15 MIN PRÉPARATION | 6 SEMAINES MACÉRATION

POUR 2 PETITS POTS

- **500 g** de cerises acidulées (montmorency ou griottes)
- **1 litre** d'alcool de fruits
- **100 g** de sucre
- **2** bâtons de cannelle
- **2** clous de girofle

1 **Préparez les cerises.** Rincez les fruits, séchez-les et coupez l'extrémité des queues (laissez environ 1 cm). Placez-les dans les bocaux, sans trop tasser.

2 **Remplissez les pots.** Répartissez le sucre dans les pots, couvrez d'alcool de fruits. Ajoutez la cannelle et 1 clou de girofle dans chaque bocal. Fermez hermétiquement et placez les bocaux dans un placard durant 6 semaines minimum, en les remuant de temps en temps.

DÉNOYAUTER... SANS DÉNOYAUTEUR

Munissez-vous d'un petit couteau et d'un pic en bois. Équeutez les cerises, faites une incision sur le côté opposé au pédoncule. À l'aide d'un pic en bois et en l'insérant à l'emplacement de la queue, poussez doucement les noyaux : ils vont finir par sortir par l'incision préalablement réalisée. C'est l'une des meilleures techniques pour obtenir de jolies cerise presque entières.

LA BONNE VARIÉTÉ

Utilisez des cerises charnues et sucrées, comme la burlat, par exemple.

CONFITURE DE CERISE

25 MIN PRÉPARATION | 25 MIN CUISSON

POUR 6 À 8 PETITS POTS

- **1,5 kg** de cerises
  Même poids de sucre que de cerises dénoyautées

1 **Préparez les fruits.** Rincez les cerises, séchez-les et dénoyautez-les. Pesez-les. Préparez le même poids de sucre.

2 **Faites cuire la confiture.** Placez les cerises et le sucre dans la marmite. Portez à ébullition en remuant régulièrement. Laissez cuire 15 à 20 minutes à feu vif après ébullition, sans cesser de remuer. Vérifiez régulièrement la prise de la confiture en en versant quelques gouttes sur une assiette froide. Quand la confiture fige, écrasez les fruits, versez la préparation dans des pots et fermez-les.

LONGUE CONSERVATION

Sans stérilisation, le chutney se conserve plusieurs semaines au frais

CHUTNEY DE FIGUE

15 MIN	20 MIN
PRÉPARATION	CUISSON
45 MIN	POUR 2
STÉRILISATION	BOCAUX MOYENS

- **500 g** de figues
- **1** oignon
- **1** branche de thym frais
- **1** feuille de laurier frais
- **1 noix** de beurre
- **25 g** de pistaches nature
- **15 g** d'amandes
- **25 g** de pignons
- **1 c. à soupe** de miel
- **1 c. à soupe** de vinaigre de xérès

1 **Préparez les figues et les oignons.** Coupez les figues en deux et prélevez la chair. Épluchez et émincez l'oignon. Faites fondre le beurre dans une poêle et mettez l'oignon à revenir. Ajoutez la pulpe des figues, le vinaigre, le thym, le miel et le laurier. Laissez mijoter à feu doux 15 minutes.

2 **Préparez les fruits secs pendant ce temps.** Faites torréfier les pignons, les amandes et les pistaches dans une poêle à sec. Réservez.

3 **Terminez le chutney.** Remettez la purée de figue à chauffer, ajoutez les fruits secs, mélangez. Versez dans des bocaux et stérilisez 45 minutes à 100 °C.

À VOS HERBES !

L'abricot se prête à bien des associations avec les herbes du jardin, vous pouvez notamment remplacer le thym par du romarin ou de la lavande.

CONFITURE ABRICOT THYM AMANDE

15 MIN PRÉPARATION	45 MIN CUISSON
12 H REPOS	POUR 5 PETITS POTS

- **1kg** d'abricots
- **800g** de sucre pour 1kg de fruits dénoyautés
- **1bouquet** de thym frais
- **100g** d'amandes

1 **Préparez les abricots.** Rincez et séchez les abricots. Coupez-les en deux et ôtez les noyaux. Pesez-les et ajoutez le sucre (en proportion de 800 g par kilo de fruits). Rincez le thym. Placez les fruits dans un grand saladier, ajoutez le sucre, mélangez. Ajoutez le thym. Couvrez et laissez reposer une nuit.

2 **Mondez les amandes.** Plongez les amandes 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et retirez la peau. Réservez.

3 **Faites cuire la confiture.** Versez le contenu du saladier dans une marmite, laissez les fruits se défaire à feu doux en mélangeant régulièrement. Quand le mélange bouillonne, prolongez la cuisson à feu vif pendant environ 30 minutes en remuant très souvent. Vérifiez la prise en versant quelques gouttes sur une assiette froide. Retirez les branches de thym et versez dans des pots propres. Ajoutez des amandes émondées et fermez les pots.

CONFITURE D'ÉCORCE DE MELON

30 MIN PRÉPARATION | 1 H 30 CUISSON

POUR 2 PETITS POTS

- **500 g** d'écorces de melon bio
- ½ citron bio (jus)
- **500 g** de sucre en poudre

1 **Préparez le sirop.** Versez 20 cl d'eau et le sucre dans un faitout, faites chauffer sur feu doux. Rincez les écorces de melon et frottez-les avec une brosse à légumes. Découpez-les en fines lanières et ajoutez-les dans le sirop.

2 **Faites cuire les écorces.** Laissez cuire à feu doux pendant 1 h 30, en mélangeant régulièrement. Versez le jus du citron en fin de cuisson (vous pouvez également ajouter le zeste râpé). À la fin de la cuisson, mixez l'ensemble et passez la confiture au chinois. Remplissez les bocaux. Versez la confiture dans les bocaux, fermez bien les couvercles.

ABRICOTS SECS

15 MIN PRÉPARATION | 6 H CUISSON

POUR 6 PERSONNES

1kg d'abricots bien mûrs

1 **Préparez les abricots.** Lavez et séchez soigneusement les abricots. Coupez-les en deux, ôtez les noyaux. Ôtez la partie un peu dure en bas de chaque oreillon et placez-les sur une plaque à pâtisserie, côté bombé vers le bas, sans les coller.

2 **Faites sécher les abricots.** Préchauffez le four à 90 °C. Enfournez les abricots pour environ 6 heures, ils doivent avoir rétréci et offrir un aspect fripé.

3 **Laissez refroidir** à température ambiante et rangez dans une boîte hermétique.

SAVEUR EN PLUS :
Avant d'enfourner, vous pouvez parsemer chaque oreillon de graines de vanille.
Les abricots secs se conservent plusieurs mois.

À CHACUN SON SIROP

La quantité de sucre dépend de l'intensité du sirop souhaitée. Pour un sirop épais, triplez la dose de sucre.

PÊCHES AU SIROP

15 MIN PRÉPARATION | 5 MIN CUISSON | 30 MIN STÉRILISATION

POUR 2 GRANDS POTS

5 pêches
500g de sucre

1 **Préparez les fruits.** Faites bouillir un grand volume d'eau. Incisez la peau des pêches et plongez-les 1 minute dans l'eau bouillante. Sortez-les de l'eau, laissez tiédir et pelez-les. Ôtez le noyau et coupez la chair en quartiers. Placez les quartiers dans des bocaux propres.

2 **Préparez le sirop.** Versez 2 litres d'eau dans une casserole, ajoutez le sucre. Portez à frémissement et poursuivez la cuisson quelques minutes. Versez le sirop bouillant sur les pêches, il doit les couvrir, mais ne pas dépasser la ligne de remplissage maximale indiquée sur le bocal. Fermez les bocaux.

3 **Terminez le processus.** Procédez à la stérilisation durant 30 minutes à 100 °C.

marmiton

Peu de temps pour cuisiner ?

Disponible dès le 26 Août

Réalisez vos recettes préférées en 15 minutes* maximum !

recettes **15** minutes ULTRA RAPIDES

Peu d'ingrédients
des étapes courtes et simples
pour des cuisiniers ultra pressés.

Déjà disponibles dans vos rayons livres et en librairies virtuelles. * Cuisson non incluse.

playBac

DES MOIS DE PLAISIR

Cette pâte de fruits se conserve plusieurs mois dans une boîte hermétique.

PÂTE DE FRUITS AUX PÊCHES

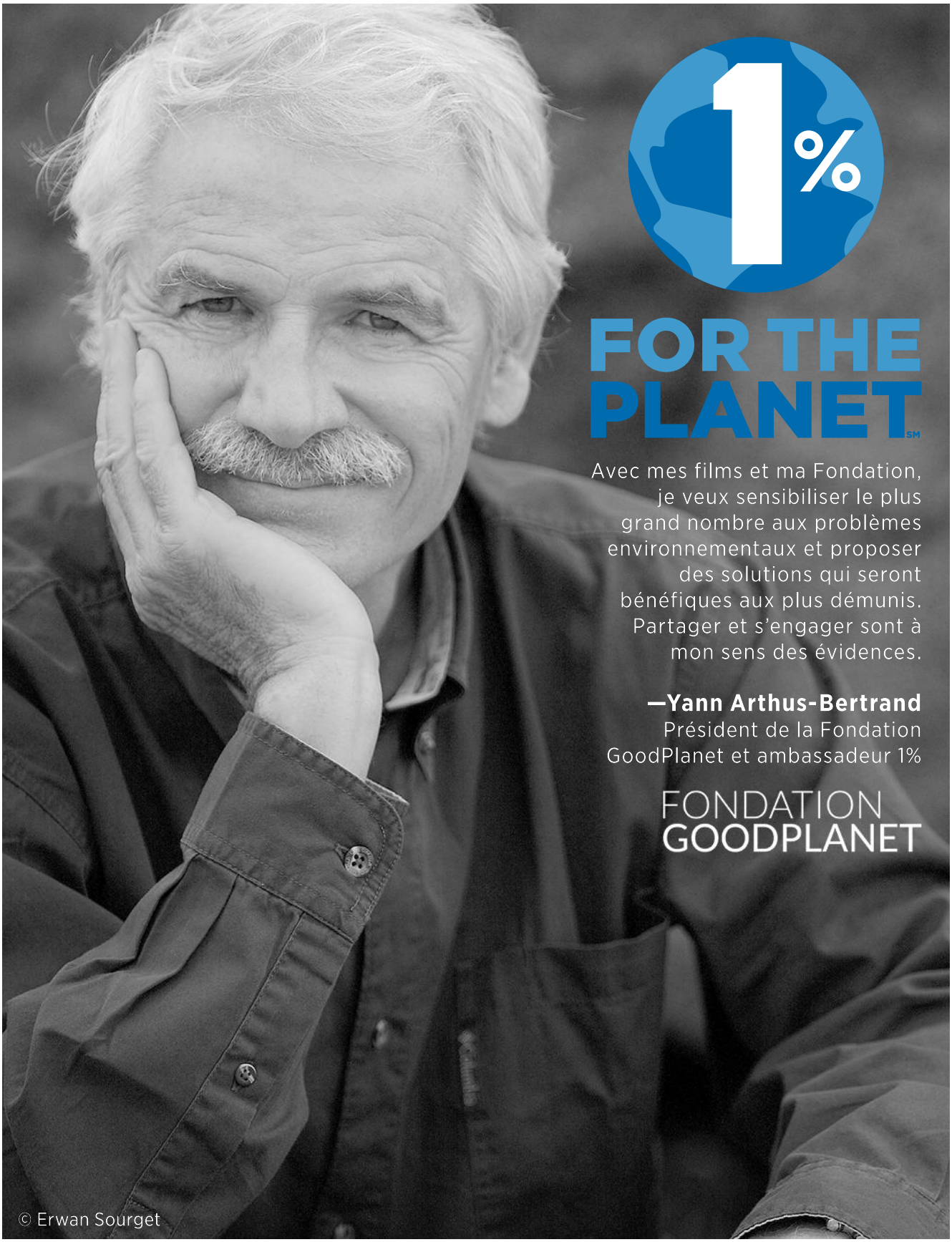
20 MIN PRÉPARATION	1 H 15 CUISSON
48 H REPOS	POUR 6 PERSONNES

- **1 kg** de pêches
- **500 g** de sucre en poudre
- **50 g** de sucre cristallisé

1 **Préparez les pêches.** Rincez les pêches, épluchez-les, retirez les noyaux et coupez la chair en quartiers. Placez les pêches dans une casserole et couvrez-les d'eau à hauteur. Ajoutez le sucre en poudre et mélangez bien. Une fois les fruits cuits et tendres, écrasez-les à l'aide d'un mixeur.

2 **Faites sécher les fruits.** Mettez la purée de pêche obtenue dans une casserole sur feu très doux et laissez cuire 1 heure en mélangeant régulièrement.

3 **Préparez la pâte de fruits.** Étalez la pâte obtenue dans un grand moule sur 3 à 4 cm d'épaisseur. Recouvrez de papier sulfurisé et placez le tout dans un endroit sec et tempéré pendant 2 à 3 jours, jusqu'à ce que la pâte soit bien ferme. Découpez la pâte en petits rectangles et enrobez-les de sucre cristallisé.



+1 Yann Arthus Bertrand soutient 1% for the Planet, réseau d'entreprises philanthropes consacrant 1% de leur chiffre d'affaires à des associations environnementales.

www.onepercentfortheplanet.org

1% FOR THE PLANET

Table des **recettes**

ENTRÉES

Champignons boutons au café, œufs pochés, légumes croquants 104
Feta grillée 38
Moules farcies gratinées 54
Rillettes de sardine à la roquette 60
Rouleaux de printemps aux crevettes 84
Salade de courgettes 36
Tapas de melon à la feta et sangria blanche 81
Tartine d'aubergine gratinée 37

PLATS

Artichauts poivrade et pommes de terre sautées au lard 59
Aubergine farcie au chèvre frais 46
Axoa de veau et piquillos 69
Bar en croûte de sel de Guérande 59
Brochettes de porc aux olives 65
Buddha bowl végétarien 44
Ceviche citron vert et herbes 83
Coques au cidre 56
Cotriade bretonne 55
Courgettes, haricots verts et nectarines rôtis à la feta 46
Encornets marinés et grillés à la plancha 65
Galette de blé noir à l'andouille et crème de moutarde 58
Hamburger à l'américaine 83
Lapin à la provençale 68
Lasagnes bolognaise 98
Maquereaux grillés au basilic 64
Moules marinières 60
Nids de courgette 38
Pâtes à la crème de courgette 35
Petits sandwichs briochés au tourteau 56
Pizza 4 fromages 88
Pizza à la crème de roquette et pancetta 88
Pizza au rostello et aux olives 89
Pizza sucrée-salée saumon et pomme granny 90
Poêlée de petites tomates, escargots de Bourgogne 105
Poivron farci au risotto 71
Rabatons aux herbes et à la ricotta 82
Ratatouille niçoise 72
Rouleau d'aubergine à la tomate, bœuf haché et parmesan 70
Rouleaux de bœuf à la citronnelle 84
Salade au poulet mariné et crudités 40
Salade aux crevettes 42
Salade de lentilles et légumes rôtis 42
Salade de pâtes à la tomate 43
Salade panzanella 80
Spaghettis de courgette, tomates cerise et mozzarella 71
Suprême de volaille braisé aux abricots 46
Tacos au poulet revisités 85
Tian de légumes 34
Tomates à la provençale 74
Tortilla express à la piperade de thon 72
Tzatziki fenouil groseille 46

DESSERTS

Banana split revisité 78
Churros 79
Crème catalane à l'anis étoilé 87
Crêpes Suzette à l'orange sanguine 62
Gâteau basque à la confiture de cerise 77
Gâteau cacao-courgette 92
Far breton 62
Palet breton 61
Pizza mascarpone, fraise et romarin 91
Semiffredo à la framboise 86
Tarte amandine aux abricots 77
Tarte tropézienne 75
Nougat 79
Nougat glacé 106

BOISSONS

Eau de rhubarbe 95
Eau infusée au concombre 96
Switchel 96
Thé glacé framboise citron 97
Virgin mojito 97

CONSERVES

Abricots secs 138
Cèpes au naturel 128
Cerises à l'eau-de-vie 134
Chutney de figue 135
Configelée de mûre aux baies roses 133
Confiture d'écorce de melon 137
Confiture abricot thym amande 136
Confiture de cerise 134
Confiture de prune 132
Coulis de tomate 127
Crème de poivron 126
Haricots verts au naturel 129
Pâte de fruits aux pêches 140
Pêches au sirop 138
Pickles 127
Ratatouille 130
Soupe courgette menthe 131
Tomates cerise au vinaigre 131

LE MOT DE LA FAIM !

Ça y est, vous venez de feuilleter les dernières pages de Marmiton, mais on ne pouvait pas se quitter sans une dernière astuce… qui fait débat ! Eh oui, on aime bien les longues discussions !

Dans la mouvance vegan, l'aquafaba est devenu très tendance. Vous ne savez pas encore ce que c'est ? Littéralement, « aquafaba » signifie « eau de fève » et désigne le jus récupéré après la cuisson des légumineuses. En cuisine, on utilise en particulier celui des pois chiches, qui peut remplacer le blanc d'œuf en pâtisserie, y compris, et surtout, pour les blancs en neige. On bat ce jus au fouet, exactement comme pour les blancs d'œufs et on obtient un mélange mousseux, qui y ressemble parfaitement au niveau texture et au goût neutre. Idéal pour une mousse au chocolat vegan, par exemple !

LES EXPÉRIENCES DE LA RÉDAC

LISON : ma consommation de pois chiches me laisse avec une quantité d'aquafaba à ne plus savoir quoi en faire, j'ai donc décidé de me lancer dans la pâtisserie végétalienne. Pour mes débuts, j'ai suivi la recette de Chloé, blogueuse green Chloeandyou.fr. J'ai commencé par la mousse au chocolat, délicieuse et très simple à faire. Une véritable révélation ! Prochain défi : sa pavlova vegan à la chantilly de coco et fruits de saison. J'en salive déjà.

LES ÉCHECS DE LA RÉDAC

MÉLISSA : j'ai eu une mauvaise expérience avec une mousse réalisée avec de l'aquafaba qui avait traîné un moment au réfrigérateur. Ce n'était pas bon et plutôt indigeste. Attention, l'aquafaba doit s'utiliser rapidement, une semaine après au grand maximum.

CARNET D'ADRESSES

- **Romanin – Alpilles :** Chateauromanin.com
- **Franck Chavy – Beaujolais rosé :** Domainefranckchavy.fr
- **Famille Bourgeois – Rosé de pinot noir :** Henribourgeois.com
- **Plaimont – Saint-Mont Les Bois Mathieu :** Plaimont.com
- **Figuière – Provence Première :** Figuiere-provence.com
- **La Mordorée – Tavel :** Domaine-mordoree.com
- **Champagnes Chassenay d'Arce :** Chassenay.com
- **Maisons du monde :** Maisonsdumonde.com
- **Nature & découvertes :** Natureetdecouvertes.com
- **Lékué :** Lekue.com/fr/
- **Nahen :** Nahen.fr
- **Les jardins de la Comtesse :** Lesjardinsdelacomtesse.com
- **Éthiquable :** Ethiquable.coop
- **Magnum :** Magnumicecream.com/fr/
- **Kyo kombucha :** Kyokombucha.com
- **Innocent :** Innocent.fr
- **Bret's :** Brets.fr
- **Puget :** Puget.fr
- **Monoprix :** Monoprix.fr
- **Mamie Nova :** Mamienova.com

C'est la minute CULTURE

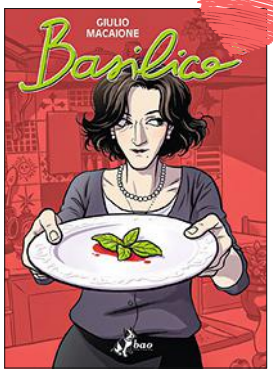
On a aimé, détesté, pleuré ou simplement partagé… C'est le moment de vous donner nos impressions sur ce que l'on a vu, lu ou encore entendu. À vos notes. Partez ! Par la rédac

LISON A AIMÉ " À TABLE AVEC NADIYA "

Dans chaque épisode de cette nouvelle série documentaire sur Netflix, Nadiya Hussain, grande gagnante du « Meilleur Pâtissier » anglais, nous donne ses astuces pour gagner du temps en cuisine. Elle propose des recettes simples, express et savoureuses pour faciliter notre quotidien. Nadiya part aussi à la rencontre de producteurs pour nous faire découvrir les coulisses de ce que nous mangeons et s'inspirer. Un pur régal, 100 % Marmiton !

CLAIRE A AIMÉ LA BD " BASILICO " DE G. MACAIONE

Une intrigue familiale autour d'une mère sicilienne, de ses 5 enfants et du basilic qui occupe une place de choix dans l'intrigue ! En prime, plusieurs recettes italiennes délicieuses sont disséminées à chaque chapitre, histoire de mettre plus de basilic dans votre vie.



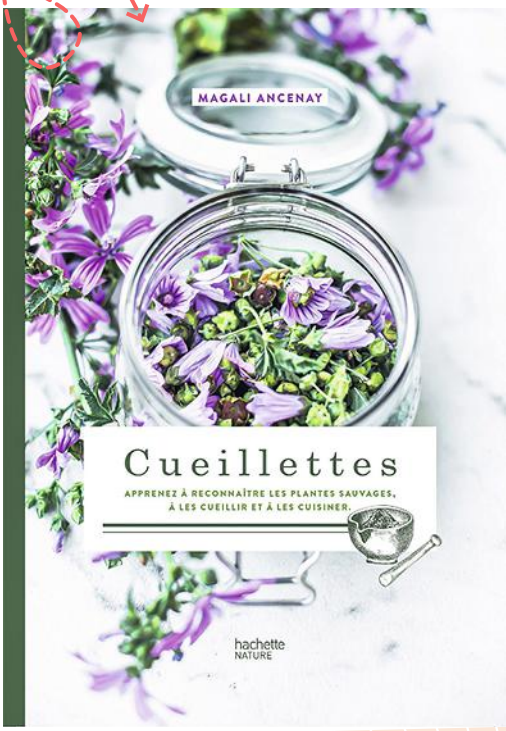
STÉPHANIE ADORE L'ÉMISSION " LES BONNES CHOSES "

Chaque semaine, une savoureuse émission du service public apporte des réponses drôles et documentées aux questions que tout le monde ou presque se pose : La cuisine a-t-elle un sexe ? La tomate est-elle encore bonne ? À mettre entre toutes les oreilles.

« Les Bonnes choses », Caroline Broué et Stéphanie Villeneuve, France Culture, le dimanche à 12 h et en podcast (30 min).

MANON S'EST RÉGALÉE AVEC LE LIVRE " CUEILLETTES "

Identifier et goûter les plantes sauvages comestibles, c'est l'un de mes loisirs préférés ! J'ai attendu impatiemment la parution retardée d'un nouveau livre qui permet à la fois d'identifier, mais aussi d'utiliser en cuisine les belles sauvages, et d'admirer les sublimes photos qui le composent. **« Cueillettes », de Magali Ancenay, éd. Hachette pratique, 25 €.**



SIX CÔNES ABRICOT MACARON POUR FAIRE FONDRE LES GOURMANDS

L'abricot est le fruit de l'été par excellence. Picard en a fait un succulent sorbet garni d'une sauce à l'abricot, glissé dans une gaufrette croustillante. La touche Picard qui fait fondre immédiatement tous les gourmands ? La fleur en crème glacée au macaron posée tel un diadème sur ce cône aussi élégant qu'excellent.
2,95 € la boîte de 426 g (6 cônes).

AOP REBLOCHON, LE FROMAGE DE L'ÉTÉ…

Un fromage au lait cru, à la texture onctueuse et avec seulement 27 % de matière grasse ! Sa fabrication contrôlée est issue du lait de trois races de vaches à l'alimentation naturelle : les pâturages des montagnes de Savoie ! En ce moment, nos vaches se régalent des fleurs de nos alpages… C'est donc maintenant qu'il est le plus savoureux, paré d'arômes subtils et parfumés.
Découvrez nos recettes : Reblochon.fr

CARTE D'OR : UN NOUVEL EMBALLAGE ET DES RECETTES AMÉLIORÉES

La marque de crèmes glacées et sorbets Carte d'Or s'engage pour la planète avec un nouveau bac recyclable en carton qui permet d'économiser 1 100 tonnes de plastique vierge par an, et sa production émet 50 % de CO_2 en moins que l'ancien bac.
Le goût et la qualité s'améliorent dans six recettes, réduites en sucres, en moyenne de 18 %, et en additifs. Parmi elles, l'emblématique crème glacée à la vanille de Madagascar qui devient plus ronde, plus crémeuse, simplement irrésistible !
Vendu en GMS. Prix de vente recommandé : 3,29 €.

L'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA ORIGINE FRANCE S'INVITE DANS VOS CUISINES

Le Moulin de mon Père soutient le développement des filières françaises en proposant une nouvelle huile d'olive vierge extra cultivée et pressée en France. Produite dans un moulin artisanal à partir d'olives de variétés provençales, petit ribier et calian, cette huile au goût « fruité vert » très intense est particulièrement recommandée pour toutes les recettes d'origine méditerranéenne.
Sa saveur typique, incomparable aux autres huiles de table, fait de cette huile un merveilleux ingrédient pour la cuisine.

L'ÉQUIPE

COMITÉ ÉDITORIAL MARMITON
Claire Debruille, Stéphanie Hauville, Audrey Ferrante, Alice Duras, Manon Wild

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Juliette Romance, Gwenaëlle Conraux, Lise Laffite, Emmanuelle Bézières, Céline Roussel, Didier Lalbenque, Mélissa Cruz

RÉALISATION
COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60.

Direction artistique : Žiga Rajic

Chef de studio : Olivier Lemesle

Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction : Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon, Marion Pires, Charlène Torres

Rédactrice en chef photo : Mathilde Loncle

Service photo : Delphine Duteil, Carole Hiro, Caroline Quinart

ÉDITION Stéphanie Hauville, Audrey Ferrante

COORDINATION : Lison Guillard

Distribution : MLP

Vente au numéro : DESTINATION MÉDIA 01 56 82 12 07 (numéro réservé aux diffuseurs et dépositaires de presse)

Service abonnement et anciens numéros :
Marmiton, 56 rue du Rocher, 75008 Paris
Tél. 01 44 70 00 07
abonnement-magazine@marmiton.org

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
Olivier Abecassis

ISSN : 2114 — 110 X
CPPAP : 0222K91573
Dépôt légal : à parution
Tarif abonnement : 1 an = 22 euros

PUBLICITÉ (PRINT)
MediaObs – 44 rue Notre-Dame-des-Victoires
75002 Paris
Tél. 01 44 88 97 70 – Fax 01 44 88 97 79
mail : pnom@mediaobs.com

Pour joindre par téléphone votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 chiffres entre parenthèses

Directrice générale : Corinne Rougé (93 70)

Directrice du pôle food : Alexandra Horsin (89 12)

Directeur de Publicité : Cyril Bostvironnois (89 25)

Studio : Cédric Aubry (89 05)

Exécution : Brune Provost (89 13)

PUBLICITÉ (DIGITAL)
www.marmiton.org
Aufeminin, 8 rue Saint-Fiacre - 75002 Paris
Tél. 01 53 57 79 00 - mail :
teamco@marmiton.org

Directrice Générale Unify Advertising : Géraldine L'Hénaff

Directrice du pôle food : Marine Roux

Directrice de clientèle : Marion Petit

Marmiton Magazine est édité par MARMITON SAS, 8 rue Saint-Fiacre, 75002 PARIS

Impression : Maury Imprimeurs, **Z.I., RN 152, 45300 Manchecourt**

Photogravure : Key Graphic

Marmiton Magazine est imprimé en France.

Origine du papier : Allemagne

Origine du papier de couverture : France

Taux de fibres recyclées du papier intérieur : 100 %

Taux de fibres recyclées du papier de couverture : 60 %

Certification : PEFC

Eutrophisation ou impact sur l'eau : Ptot 0,001 kg/tonne

CRÉDITS PHOTOS

Couverture : UE/Interfel/CNIPT/Amélie Roche. P3 : geraria/GettyImages. P6-10 : ji_images/OnD/Yaruniv_Studio/Brad Pict/Yutthasart/Adobe Stock, Virginie Broncy, DR. P12 : DR. P16-17 : jon11/GettyImages, M.studio/Adobe Stock. P18 : stefanocar_75/Adobe Stock. P20-21 : Rieger Bertrand/Hemis.fr, jirkaejc/GettyImages. P22-23 : dreamerve/Adobe Stock, Selektor/GettyImages. P24-26 : vgajic/GettyImages, foxysgraphic/Adobe Stock. P28-29 : Studio Heyllo. P34-38 : Laura Jonneskindt. P40-41 : channarongsds/Adobe Stock, barol16/GettyImages. P42-43 : timolina/Adobe Stock, haoliang/Irina Tisserand/GettyImages. P44 : vaaseenaa/Adobe Stock. P46 : Anne-Claire Hérault. P48-49 : fcafotodigital/miflippo/serts/Louno_M/Mariha_kitchen/barmalini/vipho/GettyImages, Ruslan Mitin/Mara Zemgaliete/Asya/Es75/Adobe Stock, Larissa Veronesi/Westend61/Photononstop. P50-51 : UE/Interfel/CNIPT/Amélie Roche. P53 : antoine2K/Adobe Stock. P54-55 : Line Klein/Cultura/Photononstop, Marielle/Sucré Salé. P56-57 : Birotheau/Cuisine d'Ici/Sunray Photo, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P58-59 : Fénot/Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, Vaillant/Sucré Salé. P60-61 : Camera Press/Jean-François Mallet/Hemis.fr, Fénot/Sucré Salé. P62-63 : Fénot/Sucré Salé, sveta_zarzamora/Adobe Stock. P64-65 : Amélie Roche/Cuisine d'Ici/Sunray Photo, Camera Press/Hemis.fr, HLPhoto/Adobe Stock. P66-67 : Schmitt/Sucré Salé, Chemin/Saveurs/Sunray Photo. P68-69 : Ploton/Deslandes/Sucré Salé, Zefirchik06/GettyImages. P70-71 : Kai Schwabe/Westend61/Photononstop, Jean-François Mallet/Hemis.fr. P72-73 : Ploton/Sucré Salé, photosimysia/Adobe Stock. P74-75 : NatashaBreen/GettyImages, Cultura Creative/Sucré Salé. P76-77 : ricka_kinamoto/asab974/sriba3/Adobe Stock. P78-79 : dolphy-tv/Adobe Stock, Marielle/Sucré Salé. P80-81 : Lhomme/Saveurs/Sunray Photo, Anne Kerouédan/Sunray Photo, Jöhner/Photononstop. P82-83 : Deslandes/Sucré Salé, Brett Stevens/Image Source/Photononstop. P84-85 : Foodies/Sunray Photo, Japy/Saveurs/Sunray Photo. P86-87 : ricka_kinamoto/Adobe Stock. P88-89 : Owloncloud/Adobe Stock, UE/MAFF/FAM/Interfel/T.Antablian, Fénot/Saveurs/Sunray Photo. P90-91 : Brett Stevens/Image Source/Photononstop, Cino/Saveurs/Sunray Photo. P92 : nopsaran/Adobe Stock. P94-95 : Pineapple studio/Adobe Stock, Susan Brooks-Dammann/Westend61/Photononstop. P96-97 : fascinadora//Liv Friis-Larsen/Anne Del Socorro/Adobe Stock, Ina Peters/Westend61/Photononstop. P98 : Stanislav_uvarov/Adobe Stock. P102-103 : Jobalou/Bartosz Luczak/jenifoto/saschanti/GettyImages, elena_hramowa/scerpica/Nataliia Sirobaba/Adobe Stock. P104-106 : Claire Payen/Vincent Amiel. P108-109 : urbain/GettyImages, Wu/Adobe Stock. P110-113 : Ferme de Malice. P114 : scisettialfio/GettyImages, NorGal/Adobe Stock. P115-117 : Illustrations Ziga Rajic, CNIEL. P118-119 : f11photo/ninoninos/Adobe Stock. P120-121 : Ekkapon/filipefrazao/kbarzycki/9parusnikov/Jan-Schneckenhaus/FG Trade/JohnnuGreig/mikolajn/GettyImages, Alex Robinson/John Warburton-Lee/Photononstop, lazyllama/Adobe Stock. P122-123 : beats/ExQuisine/Coprid/Adobe Stock, TinaFields/jaboticaba/diogoppr/Nicolas Vanzetto Photography/GettyImages. P126-127 : Melica/FomaA/Inna/Adobe Stock. P128-129 : 5ph/shaiith/Adobe Stock. P130-131 : PhotoKD/Pixel-Shot/Sea Wave/Adobe Stock. P132-133 : Yulia Furman/Adobe Stock, Lhomme/Saveurs/Sunray Photo. P134-135 : gkrphoto/Chamillew/LiliGraphie/Adobe Stock. P136-137 : sriba3/Adobe Stock, Birotheau/veggie/Sunray Photo. P138 : Anna Puzatykh/Adobe Stock, Lawton/Sucré Salé. P140 : Czerw/Sucré Salé. Illustrations par Adobe Stock.

CET ÉTÉ, PRENEZ LA ROUTE AVEC MAXWELL HOUSE !

Maxwell House
SINCE 1892

JEU 100% GAGNANT

5 CHÈQUES ESSENCE de 500€*

À GAGNER CHAQUE SEMAINE sur maxwellhouse.fr

avenue

DÉCOUVREZ NOS CAFÉS ET CAPPUCCINOS

Maxwell House CE N'EST PAS LA PEINE D'EN RAJOUTER

***Et des dizaines de chèques vacances de 55€. Rendez-vous sur maxwellhouse.fr entre le 01/07 et le 31/08/2020 pour tenter votre chance !**

Jeu avec obligation d'achat organisé par la société Jacobs Douwe Egberts FR SAS pour l'achat d'un produit Maxwell House éligible entre le 01/07/2020 et le 31/08/2020 dans les points de vente participants. Pour participer, rendez-vous sur www.maxwellhouse.fr jusqu'au 31/08/2020 et suivez les instructions. Chaque participant au jeu recevra suite à son inscription un bon d'achat d'une valeur unitaire commerciale approximative de 0,50 TTC à valoir sur l'achat d'un produit de la gamme Maxwell House. Sont mis en jeu par tirage au sort, à la fin de chaque semaine : deux mille cinq cents euros (2 500) TTC d'essence répartis entre 5 gagnants de 500 sous forme de virements bancaires (vers un compte bancaire Français uniquement) et cent soixante-cinq euros (165) TTC de cartes cadeaux Lastminute, reparties entre 3 gagnants, de 55 euros sous forme de cartes cadeaux dématérialisées. Le Jeu est réservé aux particuliers résidant en France Métropolitaine (Corse incluse), à l'exclusion des membres du personnel de la Société Organisatrice, des points de vente et de leurs familles respectives, ainsi que de toute entité ayant participé directement ou indirectement à la conception, l'organisation, la réalisation et/ou la gestion du Jeu. Le Jeu est limité à une participation et/ou dotation par preuve d'achat. Une même personne (même nom, même prénom et même adresse email) peut participer autant de fois qu'elle peut produire de preuves d'achat différentes. Le présent Règlement est déposé à la S.C.P. Simonin - le Marec – Guerrier, huissiers de justice associés, sise au 54 rue Taitbout, 75009 Paris. Il est disponible sur www.maxwellhouse.fr pendant toute la durée du Jeu, ou sur simple demande écrite par email à l'adresse consommateur@improov-marketing.fr. Les frais de participation quels qu'ils soient (frais d'affranchissement, frais de connexion internet…) ne sont pas remboursés par la Société Organisatrice. Les données personnelles transmises par les participants font l'objet d'un traitement informatique pour les besoins de la gestion du Jeu et sont destinées à Jacobs Douwe Egberts. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978, modifiée en 2004, et au Règlement Général sur la Protection des Données (« RGPD »), les participants bénéficient d'un droit d'accès, de rectification, d'effacement et de portabilité des données collectées, et d'un droit d'opposition au traitement ou à sa limitation, que les participants peuvent exercer à tout moment en contactant notre service consommateur au 09 69 32 96 61 ou à l'adresse Jacobs Douwe Egberts FR SAS, 30 bis rue de Paradis, 75010 PARIS, ou par e-mail à l'adresse consumerserviceF@jdecoffee.com. JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS | SAS au capital de 16 594 157,70 euros | RCS Paris 810 029 413 | 30 bis, rue de Paradis – 75010 Paris

PERLE DE CIDRE

UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE INÉDITE

GULFSTREAM COMMUNICATION - RC Nantes B 389 788 993 - © Audrey Ravaché - Les Celliers Associés - Visuels non contractuels - GSVDR073

Découvrez ces cidres haut de gamme aux bulles fines, à la robe or et cristalline,
et aux arômes uniques avec de subtiles notes florales et d'agrumes, élaborés par notre maître de chai.
En brut et en fruité, Perle de Cidre accompagnera avec raffinement tous vos moments festifs.

Val de Rance
Nos Pommes ont du Savoir-Cidre

www.valderance.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.